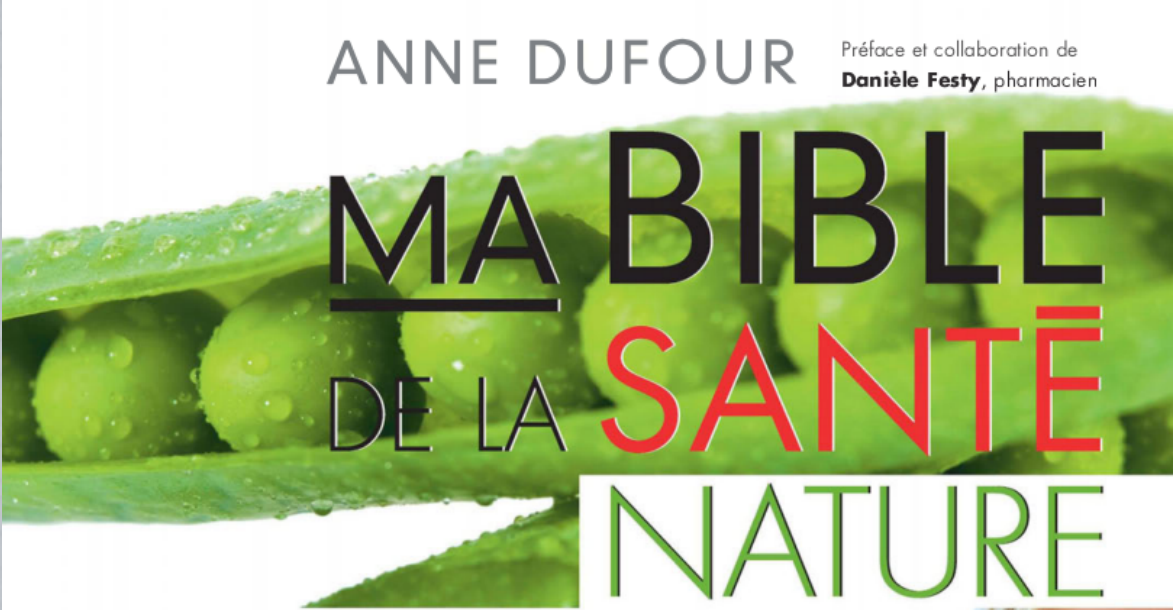


ANNE DUFOUR

Préface et collaboration de
Danièle Festy, pharmacien

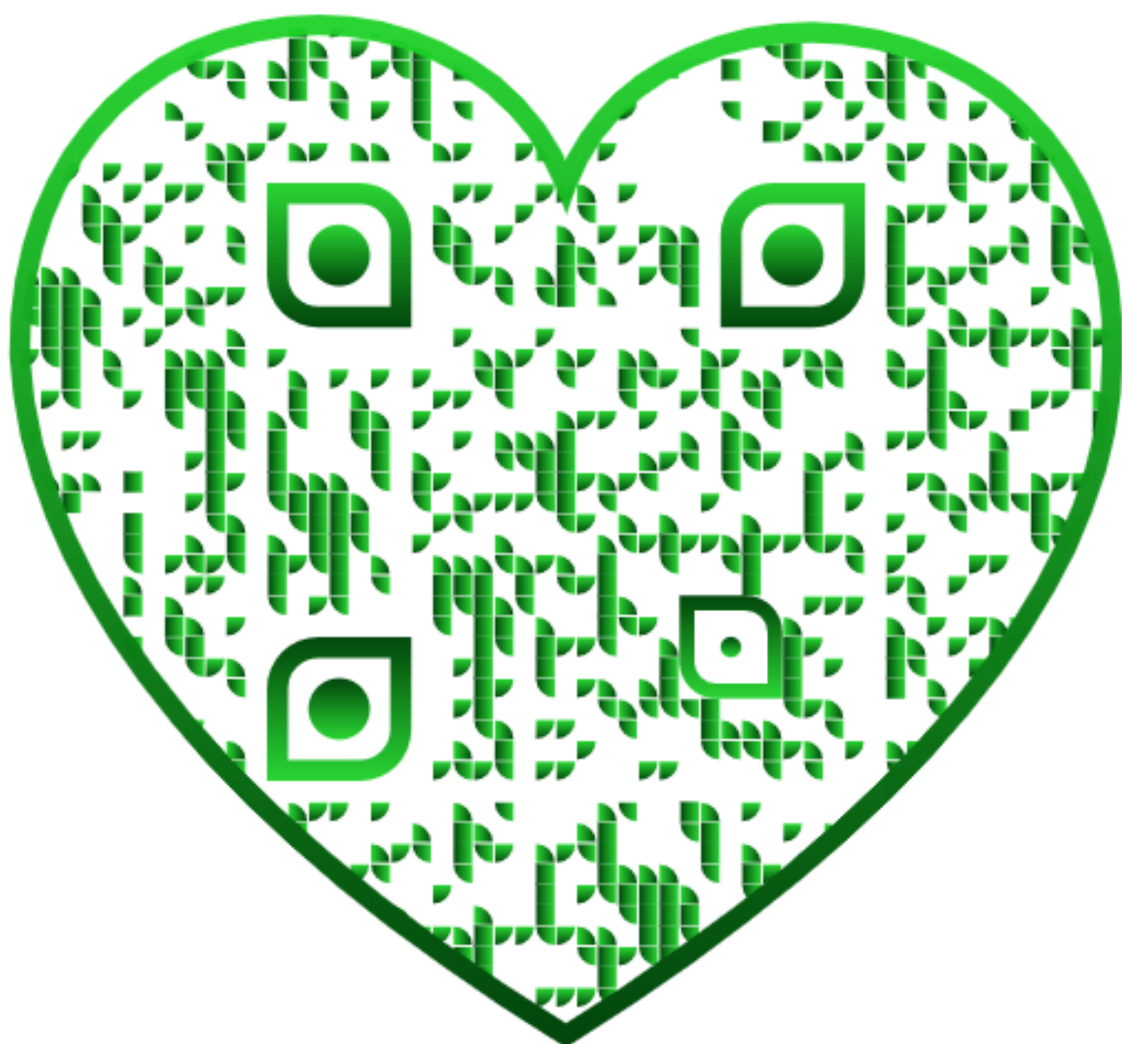


MA BIBLE DE LA SANTÉ NATURE



- Les 90 meilleurs fruits, légumes et épices
pour être en meilleure santé toute sa vie
- Les plantes aromatiques les plus courantes
et les plus efficaces
- D'Abcès à Zona, toutes les réponses naturelles
aux petits maux du quotidien
- Des cures santé, des régimes minceur,
des soins cosmétiques naturels
et de nombreux conseils bien-être

LE D U C . S
E D I T I O N S



Programme brûle-graisses en 30 jours, avec Carole Garnier, 2010.
Bento minceur, 2010.
Pâtes minceur, avec Carole Garnier, 2009.
Une pomme par jour éloigne le médecin pour toujours, 2009.
Bonnes calories, mauvaises calories, avec Carole Garnier, 2009.
Le régime Thé, 2009.
Programme minceur IS en 15 jours, avec Carole Garnier, 2009.
Les meilleurs aliments anticancer, 2008.
100 recettes express Okinawa, 2008.
IS antikilos, avec Carole Garnier, 2008.
Verrines simplissimes à l'agar-agar, avec Carole Garnier, 2008.
Programme Portfolio en 15 jours, avec Isabelle Delaleu, 2008.
Smoothies minceur, 2008.
Konjac coupe-faim, 2008.
Les meilleurs aliments minceur, 2008.
La santé 100 % nature, 2008.
Programme minceur agar-agar en 15 jours, avec Carole Garnier, 2008.
Le régime Portfolio, avec Isabelle Delaleu, 2008.
Le régime IG antidiabète, avec Hélène Huret, 2007.
Agar-agar, la nouvelle arme antikilos, avec Carole Garnier, 2007.
Le régime express IG brûle-graisses, avec Carole Garnier, 2007.
Le régime express IG minceur, avec Carole Garnier, 2007.
Le régime IG, avec Carole Garnier, 2006.
100 réflexes Okinawa, 2006.

Retrouvez nos prochaines publications, les ouvrages du catalogue, des interviews d'auteurs et les événements à ne pas rater. Votre avis nous intéresse : dialoguez avec nos auteurs et nos éditeurs. Tout cela et plus encore sur Internet à :

<http://blog.editionsleduc.com>

Illustrations p. 38, 86, 337 : Deletraz
Illustrations aromathérapie : Pierric Paulian
Autres illustrations : Fotolia
Maquette : Sébastienne Ocampo

© 2010 LEDUC.S Éditions
33, rue Linné
75005 Paris
E-mail : info@editionsleduc.com
ISBN : 978-2-84899-380-5

Les conseils de ce livre ne remplacent en aucun cas un traitement médical, spécialement en ce qui concerne la quatrième partie, « Petits maux quotidiens de A à Z et leurs réponses 100 % naturelles ».

Faites preuve de bon sens : si vos symptômes ne cèdent pas très vite, qu'ils s'accompagnent d'autres signes inquiétants ou qu'ils concernent une personne fragile comme un enfant, une femme enceinte ou une personne âgée, consultez un médecin sans attendre.

Préface de Danièle Festy

Notre santé est dans l'assiette et dans le pré. Rien de nouveau, et pourtant... Nous avons tous commis des erreurs alimentaires. Un faux pas n'est pas grave en soi, ce qui l'est plus, c'est de récidiver au quotidien.

Les besoins énergétiques ont diminué au cours du temps, le rythme alimentaire a changé. Nous consommons en général un peu trop de protéines, de mauvaises graisses, de sucre, de sel, mais toujours insuffisamment de légumes et de fruits. Or, nous avons tous intérêt à privilégier les végétaux pour leurs apports en fibres, en vitamines et minéraux, en phytonutriments et antioxydants, les épices qui remplacent avantageusement les additifs exhausteurs de goût délétères, les plantes médicinales simples pour soigner nos petits bobos quotidiens. La Nature a prévu beaucoup de choses pour nous rendre la vie plus belle, plus agréable et plus longue, il suffit de tendre la main pour cueillir, éplucher, faire infuser. C'est juste là.

Mais ces végétaux, encore faut-il bien les choisir : préférer la qualité à la quantité, les acheter bio si possible, ou au moins non traités après récolte pour certains, renouveler si possible nos achats tous les jours ou tous les deux jours, choisir des clémentines « Succulente », des pommes de terre « Rattes », des fraises « Maras des bois », bref : en consommateurs avertis.

Allez vers l'excellence, l'amour du goût, le *nec plus ultra* : cela peut paraître cher mais, en réalité, acheter peu, bien et souvent vous évitera de jeter des fruits fades et abîmés, des légumes défraîchis que vous avez laissés se gâter car ils ne vous enthousiasmaient pas, des flacons d'herbes déshydratées sans le moindre goût. Et surtout, vous ferez plaisir à votre palais en bénéficiant au maximum des bienfaits de ce que vous mangez, car les végétaux de qualité sont toujours plus riches en composés protecteurs. Ainsi, des épices « fraîches », très odorantes, sont très fournies en huiles essentielles protectrices, qui se volatilisent au fil des jours. Des haricots verts de bonne qualité et cueillis non loin de leur lieu de consommation renferment bien plus de vitamine C que ceux venus du bout du monde, par avion. Un thé vert de qualité médiocre apportera deux ou trois fois moins de composés minceur et protecteurs...

À l'heure du bien-manger, il est également indispensable de protéger au mieux notre agriculture. Merci à tous les hommes et toutes les femmes qui œuvrent pour produire le meilleur de leur exploitation, de leur ferme, de leurs champs. Et nous, parents, avons le devoir de former le goût de nos enfants dès leur plus jeune âge, et de leur inculquer la supériorité du naturel, l'intérêt de la diversité et de la curiosité culinaire. Les ouvrir sur ce monde, c'est leur donner en main les meilleures cartes pour une vie meilleure, en santé, en beauté, et c'est perpétuer la tradition, même si les

jeunes générations s'orientent de plus en plus vers le « fast-food ». Le fast-food, ou « manger vite », soit : pourquoi pas, à condition qu'il soit bon et de qualité, et qu'il rime avec « bonne bouffe » et non « malbouffe ». Les cours de cuisine sont en plein essor, la langue française reste la langue de la gastronomie dans le monde entier et l'ouvrage que vous avez entre les mains, très complet, extrêmement informatif, positif et amusant, ce qui ne gâche rien... tout ceci est d'excellent augure.

Picorez dans les pages suivantes en piochant ici et là une idée nouvelle à mettre en pratique chaque semaine, ou chaque jour, ou de temps en temps, comme ça. Plutôt que d'acheter « du miel », achetez « du miel de châtaigne, d'acacia ou de romarin » et décidez de celui que vous préférez. Faites pousser des graines germées, c'est amusant, délicieux et étonnamment nutritif. Prenez des bains d'infusion de lavande, c'est rigolo et apaisant... Redécouvrez le fenouil, l'aubergine et même la pomme de terre d'un œil nouveau, faites mijoter le tout, croquez quelques cerises pour le dessert, préparez vos premiers smoothies, testez le quinoa, le jus de grenade, les cranberries séchées. Tout un monde de couleurs, de saveurs et de bienfaits, pour honorer avec plaisir et gourmandise le célèbre proverbe « que ton aliment soit ton médicament ».

Danièle Festy

Pharmacien, spécialiste en nutrithérapie, phytothérapie et aromathérapie, elle est notamment l'auteur de *Ma Bible des huiles essentielles*, *Soigner ses enfants avec les huiles essentielles* et *Nous avons tous besoin de probiotiques et de prébiotiques* (Leduc.s Éditions).

Blog : www.danielefesty.com

Préambule

RETOUR AUX SOURCES

Les premiers pas de l'homme dans un jardin se sont soldés par un échec cuisant. C'était au temps d'Adam et Ève, privés de paradis car incapables de résister à la pomme, avec toutes les suites que l'on connaît. Pardonnons-leur car comment ne pas se laisser tenter par les beaux fruits lourds tendus à bout de branches par les arbres fruitiers, la farandole de couleurs des salades, tomates, mangues et autres groseilles, les parfums enivrants des épices, le doux bruissement des épis de blé dans la brise ? Quel enfant ne dévore pas les mûres qui ponctuent les sentiers, à la fin de l'été, telles des guirlandes gourmandes ? Quel ado refuserait des spaghettis au pesto, une banane, éventuellement immergée dans une pâte de noisettes ? Quel adulte ne se laisse pas gagner par un profond sentiment de bien-être en plongeant sa fourchette dans un gratin de chou-fleur brûlant, sa cuillère dans une soupe parfumée à la citronnelle, ses doigts dans un panier de fraises ? Non, décidément, manger n'est pas pécher, et il est même fortement recommandé de succomber à l'appel des fruits, des légumes, des céréales et de tous leurs amis les plantes aromatiques, les herbes, les feuilles, les tiges, les rhizomes, les racines, on en passe et des centaines.

UN PETIT COIN DE PARADIS

Un potager, un jardin, c'est effectivement un petit coin de paradis, dans lequel il n'est pas interdit de se promener, chiper une cerise ici, une figue là, caresser le duvet d'une feuille de sauge, froisser deux ou trois fleurs de lavande. La relation au jardin d'Éden ressemble finalement de près à une promenade très charnelle dans les allées tracées au cordeau d'un potager, où la sensualité, la gourmandise et le désir de tendre sa main vers cette magnifique tomate rouge sont, au fond, une question de survie, de bon sens aussi. Car derrière chaque bouchée juteuse, chaque tasse d'infusion, chaque tomate cerise, se profilent des dizaines, des centaines de molécules protectrices pour la santé. Elles sont loin d'être toutes découvertes, et les scientifiques ne comprennent pas toujours exactement pourquoi elles sont actives et efficaces à ce point. Et pourtant, le fait est là. Les études portant sur l'influence bénéfique des végétaux sur la santé se comptent par dizaines de milliers, personne ne doute plus de leur utilité, allant bien au-delà de leur rôle purement nutritif. Oui, ils nourrissent, mais pas seulement : ils préviennent, soignent, ajustent nos hormones, apaisent nos fringales, désamorcent les cellules cancéreuses, tuent les microbes, fluidifient le sang, aident notre cœur à battre, embellissent notre peau et nos cheveux, prêtent main-forte au corps pour se construire, se réparer, se protéger. Et encore, posés sur la peau, ils calment, cicatrisent, hydratent, désinfectent, purifient...

POTAGER : DE « POTAGE » = « LÉGUMES CUITS DANS LE POT »

À l'époque médiévale, le potager était, par essence même, le jardin nourricier qui garantissait au plus pauvre une assiette bien remplie, ne serait-ce que de bouillon avec quelques légumes. Fruits, légumes, céréales et légumineuses laissaient aussi largement s'exprimer les plantes aromatiques, priées de parfumer à bon compte, contrairement aux épices hors de prix dont se gorgeaient les nantis. Toujours au Moyen Âge, pas un jardin sans son espace dédié aux « simples », ces « simples » plantes (en opposition aux mélanges compliqués et potions complexes, là encore réservés aux « riches » capables de s'acheter des potions dispendieuses à la liste d'ingrédients interminable), destinées à soigner tous les maux du propriétaire ou du locataire des lieux. Tâche dont elles s'acquittaient consciencieusement et sans relâche, sinon nous ne serions pas là pour en parler aujourd'hui. Un jardin, donc, suffisait en gros à se nourrir et se soigner, subvenant ainsi aux besoins les plus élémentaires de l'homme.

RIEN N'A CHANGÉ

Aujourd'hui, des siècles plus tard, rien n'a fondamentalement changé. Évidemment, l'offre alimentaire et le paysage médical n'ont plus rien à voir. Mais ce sont toujours les plantes qui soignent nos bobos quotidiens, elles encore qui servent de modèles aux traitements médicaux les plus pointus et destinés à traiter les maladies les plus graves. Quant aux fruits, légumes et consorts, ils restent nos aliments santé n°1, ceux appelés à remplir la moitié de nos assiettes à chaque repas. Les seuls, aussi, aptes à nous raccrocher aux saisons, au climat, à nos racines profondes, si profondes qu'elles remontent désormais à la nuit des temps. Non seulement ils n'ont pas pris une ride mais, en plus, ils livrent peu à peu leurs secrets, forçant l'admiration des chercheurs les plus taciturnes.

ON A TOUJOURS BESOIN D'UN PLUS PETIT QUE SOI

Aucune famille d'aliments n'a généré autant d'études scientifiques, aucune n'est aussi consensuelle : on débat et on discute au sujet de la viande, du poisson, des produits laitiers, des sucreries, de l'alcool, certains étant farouchement pour, d'autres tout aussi farouchement contre. Mais au sujet des végétaux, aucun litige : experts en nutrition santé, ils règnent sans partage sur nos assiettes. Au point que dans le monde entier, dans tous les pays sans exception, les pouvoirs publics exhortent les populations à consommer au minimum 5 fruits et légumes par jour. Le message n'est pas toujours présenté de la même façon, mais il signifie la même chose : pas de santé, pas de longue vie sans eux. Ce livre leur rend un humble hommage et n'a qu'un seul but : vous faire redécouvrir leurs vertus, à tous en général et à chacun en particulier, et rappeler à quel point une simple étoile de badiane, une tige d'angélique, quelques myrtilles, pommes de terre ou petits pois peuvent tout changer pour votre corps, pour vous. De quoi illustrer ce vieil adage : « On a toujours besoin d'un plus petit que soi. »

Introduction

5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR, C'EST FACILE !

« 5 fruits et légumes par jour », c'est le mot d'ordre lancé par l'OMS – Organisation mondiale de la santé. Mais pourquoi ? Et comment atteindre cet objectif, surtout si l'on part de zéro ou presque ? Figurez-vous que non seulement c'est facile, agréable, amusant, savoureux et économique mais que, en plus, c'est bon pour la ligne. Un vrai produit miracle à cueillir au magasin en bas de chez vous !

LES CAROTTES SONT CUITES !

« Les grosses légumes, qui ont l'habitude de raconter des salades, ont parfois travaillé pour des prunes et fait chou blanc. Ces cœurs d'artichauts en ont eu gros sur la patate de donner de la confiture aux cochons. Ils sont repartis, mi-figue, mi-raisin, s'asseoir en rang d'oignons, jurant qu'ils préféreraient encore manger des pissenlits par la racine que de recevoir une châtaigne ! Entre ceux qui n'avaient pas un radis et les autres, pleins d'oseille, il y avait de quoi se prendre la pêche, mais brusquement l'espèce de patate, haute comme trois pommes, un pois chiche dans la tête, longue comme une asperge et les yeux en amande, dont les oreilles en feuilles de chou ne valaient pas une cacahuète, est tombée dans les pommes. Elle avait compris que c'était la fin des haricots, et quitte à ce que les carottes soient cuites, autant appuyer sur le champignon... »

Les fruits et légumes, nous en avons plein la bouche... mais ce sont surtout de mots dont il s'agit ! Car ces aliments, si familiers qu'ils enchantent la langue française pour la ponctuer d'émotions et d'exclamations, se font plutôt rares dans nos assiettes. Peut-être parce qu'on n'y pense pas, que la soupe évoque de vieux souvenirs fades, ou encore qu'une âme indélicate nous a forcés à avaler des salsifis ou des haricots verts « avec des fils ». Résultat : nous ne consommons pas suffisamment de fruits et légumes. Il faut que ça change ! Ce livre est là pour ça. Il ne prétend pas ramener sa fraise mais simplement s'occuper de ses oignons, histoire de vous donner envie de croquer la pomme pour avoir la pêche et ne pas vous retrouver bête comme chou ni rouge comme une tomate si l'on vous traite de cornichon.

LES SURDOUÉS DE LA NUTRITION

L'objectif? Redécouvrir toute la simplicité d'une poêlée de légumes tout juste revenus dans un filet d'huile d'olive, d'une belle salade multicolore, du « tchak-tchak-tchak » lorsqu'on tranche un concombre ou des rondelles d'oignon; vous offrir mille et une idées pour plonger dans les délices de l'abricot (au four avec un peu de miel, vous avez essayé?), du fenouil, de la tomate. Mais laissons la parole à ces surdoués de la nutrition: la star, c'est le club des 5. Et puis, les fruits et légumes, c'est ceux qui en parlent le plus qui en mangent le moins!

PETITE HISTOIRE DU « 5 PAR JOUR »

Malgré les différentes campagnes d'incitation, nous ne mangeons toujours pas suffisamment de fruits et de légumes. Seuls 42,8 % des adultes et 20 % des enfants de 3 à 17 ans consomment au moins 5 fruits et légumes par jour¹. Sans surprise, les 15 à 24 ans boudent trois fois plus les végétaux que les plus de 65 ans... Hélas, la courbe de consommation des fruits et légumes frais évolue de façon exactement inverse à celle des maladies qui sévissent dans les pays occidentaux. Autrement dit, moins on mange de végétaux, plus on souffre de surpoids voire d'obésité, de diabète, de cancer, de maladie cardiaque et d'hypertension artérielle, plus on risque l'infarctus, l'accident vasculaire cérébral.

Voilà deux bonnes décennies que les nutritionnistes tirent la sonnette d'alarme, nous exhortant à renouer le dialogue avec les tomates, pommes, pêches et autres choux. En vain. Surpoids, obésité, diabète, et leurs corollaires de troubles ne cessent de gagner du terrain. Pourtant, si vous êtes passé à côté du message « Mangez 5 fruits et légumes par jour », c'est que vous êtes parti vivre sur une autre planète depuis plusieurs années. Parce que, franchement, ce n'est pas faute de le répéter! Mais parfois, le message passe mal... Entre ceux qui imaginent que « 5 groseilles = 5 fruits et légumes », ou que « la confiture ça compte puisque c'est fait avec des fruits » et, à l'opposé, les autres, souvent des aînés, qui entendant « 5 fruits + 5 légumes par jour », il convient de trouver le juste milieu.

UNE DEMI-PORTION DE PLUS = 7% DE RISQUE DE CANCER EN MOINS

Aux États-Unis, des experts californiens ont imaginé, il y a quelques années, le concept « 5 par jour ». Il faut dire que parmi nos amis outre-Atlantique, certains ne mangeaient tout simplement **jamais** de fruit ni de légume. Pas un seul! C'est pourquoi la Fondation des produits-santé (Produce for Better Health Foundation) et l'Institut national contre le cancer (National Cancer Institute) se sont lancés dans l'aventure dès les premières études prouvant l'utilité des végétaux pour la santé. Puis, de locale, l'initiative devint régionale, nationale et même internationale. Et, miracle entre les miracles, le message est passé! Les Américains mangent aujourd'hui davantage de fruits et légumes. Pas énormément, mais un peu plus: une demi-portion pour être précis. Ça vous paraît peu? C'est énorme: cette minuscule demi-portion est capable de faire chuter de 7 % le risque de développer

1. Source: Inpes (Institut national de prévention et d'éducation pour la santé), juin 2008.

un cancer. C'est dire si l'effort le plus minime est payant. Et la preuve que manger mieux est à la portée de chacun d'entre nous !

BILAN DES MESSAGES SANITAIRES EN BAS DES ÉCRANS PUBLICITAIRES



44 % des personnes interrogées pensent (à tort) que les messages sanitaires apposés aux publicités alimentaires depuis février 2007, type « Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour » correspondent au produit de la publicité. Par exemple, qu'une pub pour une barre de chocolat « prouve » qu'une friandise = 1 des 5 fruits et légumes. Autant dire qu'il reste du travail à faire...



Malgré tout, l'impact semble avoir été positif puisque 21 % des sondés estiment avoir changé leurs habitudes alimentaires grâce à ces mêmes messages, pour manger davantage de fruits et légumes.

Source : Inpes, juin 2008.

LA GRANDE FAMILLE DES FRUITS ET LÉGUMES

« Quand on n'a pas de tête, on a des jambes » nous rabâchaient nos grands-mères lorsque nous étions enfants, raillant notre étourderie. Bien vu, mais l'inverse est vrai aussi : les végétaux, qui n'ont pas de jambes, sont intelligents à leur façon. Comme ils ne peuvent pas se déplacer, ils ont développé un ensemble époustoufflant de procédés antipourrissement, antifroid, antichaud, antisoileil, antimicrobe... antitout ! Viennent s'y ajouter des couleurs pour attirer certains insectes (fécondation), un système de cholestérol adapté, un squelette rigide mais souple, etc. Toutes ces fonctions sont assurées par des substances (flavonoïdes, vitamines C, E, bêta-carotènes, fibres, phytostérols...), véritables mines d'or pour notre santé.

LES « POUVOIRS MAGIQUES » DES FRUITS ET LÉGUMES

Les fruits et légumes font les délices des grands chefs. Certains ne jurent d'ailleurs même que par eux, et la « tendance » est aux menus exclusivement « verts ». Bels et bons, ils ont tout pour plaire. Pour une fois, la gourmandise n'est pas un vilain défaut, puisque voici 19 bonnes raisons de manger plus de fruits et légumes.

2 700 000 VIES EN + !

Selon l'OMS, 2 700 000 vies pourraient être sauvées chaque année, sur la planète, si nous consommons tout simplement suffisamment de fruits et de légumes. Nous en sommes loin. Rien qu'en France, moins d'un tiers des adultes mangent effectivement les fameux « 5 fruits et légumes par jour ». Seulement 3,7 portions pour les femmes et 3,5 pour les hommes.

Interfel, mai 2008 – Sommet international des Fruits et Légumes.

19 EXCELLENTEES RAISONS DE RENTRER DANS LE « CLUB DES 5 »

1. Ils représentent l'archétype de l'aliment recommandé par les nutritionnistes : peu de calories mais plein de vitamines, minéraux, sucres « lents ». Le contraire même des calories « vides », dignement représentées par les aliments gras et sucrés, dénués d'éléments bénéfiques pour la santé mais très caloriques.
2. Ils aident à garder la ligne. En effet, ils regorgent d'éléments « antikilos ». Par exemple, des pectines, fibres formant une sorte de gel dans l'estomac pour y piéger sucres et graisses afin de les éliminer. Les pectines procurent en outre un remarquable effet coupe-faim.
3. Ils occupent l'assiette et l'estomac – donc psychologiquement et mécaniquement, ils « remplissent » – pour un mini-apport calorique.
4. On peut en manger de grandes quantités (attention à l'assaisonnement !) sans exploser le quota calorique.
5. Ils apportent des sucres « lents » (à index glycémique bas), aussi importants pour l'énergie que pour l'humeur. Une caractéristique vitale pour les diabétiques, mais épatante aussi pour chacun d'entre nous.
6. Quand on les mange crus, ce qui est presque toujours le cas pour les fruits, on préserve leurs vitamines, surtout la C, et leurs enzymes, sensibles à la chaleur.
7. Tout le monde les aime, même les enfants. Il suffit souvent d'un peu de créativité.
8. Ils améliorent à eux seuls l'équilibre alimentaire de la journée.
9. À la croque, ils font travailler les mâchoires, préservent la santé dentaire et gingivale.
10. En soupe, ils réconfortent, réchauffent, rafraîchissent.
11. Ils participent activement à la prévention de la majorité des cancers (surtout prostate, sein, côlon, estomac, peau, poumons) ainsi que des maux liés à l'âge, comme l'ostéoporose, le diabète, la cataracte, les maladies neurologiques ou respiratoires.
12. Ils aident à maîtriser la pression artérielle et le cholestérol. Ils protègent le cœur.
13. Ils freinent le vieillissement grâce à leurs multiples antioxydants.
14. Ils préviennent les troubles digestifs, des plus bénins aux plus graves.
15. Ils atténuent les effets néfastes d'aliments moins bénéfiques (plats salés, gras, trop cuits...).
16. Ce sont les champions de l'apport en potassium. Or, ce dernier s'oppose au sel (sodium), donc à la rétention d'eau. Plus on mange de végétaux, plus on élimine, donc moins on « gonfle ».
17. Grâce à leurs acides organiques et à leurs minéraux, ils garantissent l'équilibre interne du corps (acido-basique), un point essentiel à la santé et dont on parle trop peu.

18. *Les fruits, et certains légumes, se développent très lentement.* Une lenteur qui leur laisse tout le temps de se gorger de soleil et de produire des nutriments protecteurs.
19. *Ils font absorber de l'eau sans en avoir l'air.* Fruits comme légumes frais en renferment tous entre 80 et 96 %.



RÉGIMES CRÉTOIS, OKINAWA, PORTFOLIO...

Les régimes « santé » les plus performants du monde ont un point commun : ils sont basés sur une très forte consommation de fruits et légumes, de céréales, de légumineuses. Souvent, ce ne sont pas 5 mais 7, voire 10 portions de végétaux par jour. Toutes les diététiques spéciales « centenaires en forme » répondent exactement aux mêmes critères : les Sardes, les célèbres Hounza, les Hongkongais... Dans ce livre, découvrez les bases de l'« alimentation longévité » en vous reportant aux grands principes de ces régimes (p. 157, 184, 224, 314, 418, 422, 530). Rien n'empêche de s'en inspirer sans pour autant révolutionner totalement ses habitudes alimentaires. Adopter petit à petit quelques réflexes plus « verts », c'est un premier pas, et c'est déjà très bien. Personne ne vous demande de devenir Crétois du jour au lendemain.

Première partie



Des aliments parfaitement adaptés à nos besoins

Manger ne sert pas seulement à se faire plaisir, même si c'est très important. Le but originel est aussi, et quand même avant tout, de fournir à notre corps de quoi fonctionner correctement. Les fruits, les légumes, les herbes, les épices couvrent une bonne partie de nos besoins alimentaires en apportant des matériaux d'excellente qualité.

NOTRE CORPS A BESOIN...

1. DE PROTÉINES (PROTIDES)

Ce sont nos matériaux de construction. Les protéines sont également nécessaires à la régénération et à la réparation de nos cellules, ainsi qu'au bon fonctionnement de nos organes – cerveau compris – et au maintien de notre température corporelle. Même si elles sont incomplètes, les végétaux apportent de « bonnes » protéines. En effet, par rapport aux protéines animales (viande, poisson œuf, jambon...), les végétales sont accompagnées, dans l'aliment, de différentes substances spécifiques au règne végétal, et hautement protectrices pour la santé. Parmi elles :

- Les **tanins** – et d'autres composés aux mêmes propriétés. Ils **réduisent le taux d'insuline** et empêchent en partie le corps d'absorber les sucres lents. Cette faculté est particulièrement prise en cas de diabète et pour prévenir/lutter contre l'obésité.
- Les **phytostérols**. Par divers biais, ils font **chuter le taux de cholestérol**.

PHYTOSTÉROLS NATURELS OU « ENRICHIS EN » ?

De nombreux spécialistes encouragent la consommation de fruits et légumes naturellement riches en phytostérols, lesquels font baisser légèrement le taux de cholestérol. Mais certains déconseillent les produits **enrichis** en phytostérols, tels que les margarines et autres yaourts ou boissons, car les études épidémiologiques montrent que trop de phytostérols peut augmenter le risque d'infarctus. L'inverse du but recherché !

- Les isoflavones, la vitamine E et, toujours, les phytostérols, dont l'**activité antioxydante** est bien démontrée.
- L'acide **phytique**. Il prévient les **caries dentaires** et la formation de **caillots sanguins**.
- Les **polyphénols**, dont les capacités antioxydantes passionnent les chercheurs. Ils possèdent des effets protecteurs contre les maladies cardio-vasculaires et l'ostéoporose.

Par ailleurs, si les protéines sont responsables de la plupart des allergies alimentaires, celles d'origine végétale sont beaucoup moins allergisantes que leurs cousines animales (sauf pour l'arachide). La cuisson atténue généralement les risques, mais pas toujours.

Effets santé des protéines végétales et des composés qui leur sont liés

Composés	Effets 😊
Protéines	
Inhibiteur d'amylase	Prévention du cancer du côlon
Inhibiteur de protéase	Prévention du cancer colorectal, sein, foie, poumon
Lectines	Propriétés antivirales (herpès)
Acides aminés divers	Prévention du cancer, de la maladie de Parkinson
Polyphénols	
Flavonoïdes/tanins	Propriétés antivirales (herpès) Prévention du cancer, du diabète, de l'obésité Amélioration de la circulation sanguine Action antioxydante importante
Glycosides	
Saponines	Prévention du cancer du côlon
Alpha l-galactosides	Maîtrise du taux de cholestérol
Phytates	
	Maîtrise du taux de cholestérol

Les végétaux les plus riches en protéines

- ✓ Farine de soja, tofu
- ✓ Germe de blé
- ✓ Graine de sésame, graines en général
- ✓ Cacahuète, beurre de cacahuète
- ✓ Avoine
- ✓ Amande, noix de cajou, pistache, noix
- ✓ Pois chiche, haricot rouge, pois cassé, lentille

2. DE GRAISSES (LIPIDES)

Elles servent de réserve, mais pas seulement, loin s'en faut. Indispensables à la fabrication d'hormones et au fonctionnement harmonieux de nos organes, elles sont même nécessaires pour... garder la ligne ! Les végétaux apportent de « bonnes graisses ».

Les végétaux les plus riches en graisses

- ✓ Noix, noisette, pignon, amande...
- ✓ Graines
- ✓ Huiles végétales
- ✓ Noix de coco
- ✓ Avocat

3. DE SUCRES (GLUCIDES)

Les sucres sont notre carburant principal, le cerveau en consomme de grandes quantités tout au long de la journée, et même de la nuit. Pour éviter les « à-coups » et les « pannes sèches », et apporter au corps de façon continue et modérée l'énergie nécessaire à son fonctionnement, les nutritionnistes recommandent de privilégier les végétaux, aliments pourvoyeurs de sucres à index glycémiques bas ou modéré (globalement « ex-sucres lents »).

Les végétaux les plus riches en glucides (et amidon)

- ✓ Céréales
- ✓ Pomme de terre
- ✓ Carotte, betterave
- ✓ Fruits séchés (raisin, abricot, figue...)

Les végétaux les plus pauvres en glucides (et amidon)

- ✓ Laitue
- ✓ Épinard et toutes les feuilles vertes (oseille...)
- ✓ Tomate
- ✓ Céleri
- ✓ Haricot vert
- ✓ Choux (tous, surtout vert et chou-fleur)
- ✓ Courgette
- ✓ Endive
- ✓ Asperge

4. DE VITAMINES

Elles participent à chaque seconde aux mécanismes qui nous maintiennent en vie, de bonne humeur et en bonne santé. Si puissantes que nous n'avons besoin que de quelques milligrammes ou grammes par jour (selon les vitamines), elles doivent impérativement être apportées par l'alimentation. Les végétaux sont des champions vitaminés.

Provitamine A

Pour quoi faire ?

En cas de peau sèche, teint terne, tabagisme, alcoolisme, maladie infectieuse. Le corps transforme la provitamine A en vitamine A selon ses propres besoins. La vitamine A est bonne pour les yeux, la croissance, l'immunité.

Les végétaux les plus riches en vitamine A

- ✓ Épinard
- ✓ Choux
- ✓ Carotte
- ✓ Poivron rouge
- ✓ Mangue, melon
- ✓ Abricot, pêche

Vitamine B1

Pour quoi faire ?

Antistress, lutte contre le surpoids, anti-« idées noires ».

Les végétaux les plus riches en vitamine B1

- ✓ Germe de blé et levure de bière
- ✓ Farine de soja
- ✓ Pain complet

Vitamine B2

Pour quoi faire ?

Antistress, lutte contre le surpoids, détox, antifatigue.

Les végétaux les plus riches en vitamine B2

- ✓ Champignons
- ✓ Pain complet

Vitamine B3

Pour quoi faire ?

Antistress, lutte contre le surpoids, anticholestérol, antitriglycérides, bonne pour la circulation.

Les végétaux les plus riches en vitamine B3

- ✓ Poivron
- ✓ Levure de bière et germe de blé
- ✓ Café torréfié

Vitamine B5

Pour quoi faire ?

Bon fonctionnement énergétique, croissance harmonieuse (enfants et adolescents), réparation du corps (enfants, ados, adultes, aînés).

Les végétaux les plus riches en vitamine B5

- ✓ Céréales complètes
- ✓ Légumes verts
- ✓ Fruits
- ✓ Levure de bière

Vitamine B6

Pour quoi faire ?

Antistress, bonne pour l'immunité.

Les végétaux les plus riches en vitamine B6

- ✓ Farine complète (pain complet, pâtes complètes)

Vitamine B8

Pour quoi faire ?

Bon fonctionnement énergétique, croissance harmonieuse (enfants et adolescents), réparation du corps (enfants, ados, adultes, aînés).

Les végétaux les plus riches en vitamine B8

- ✓ Légumes verts (champignons, haricot vert, petit pois, artichaut)
- ✓ Fruits (cassis, citron, fraise, banane, orange)

Vitamine B9

Pour quoi faire ?

La vitamine privilégiée de la femme. Anticancer, anti-maladies cardiaques, indispensable pour une grossesse sans problème, pour fabriquer des globules rouges, pour le bon fonctionnement du cerveau, pour la bonne santé de l'ADN...

Les végétaux les plus riches en vitamine B9

- ✓ Choux
- ✓ Épinard
- ✓ Germes de céréales
- ✓ Abricot
- ✓ Carotte

Vitamine C

Pour quoi faire ?

Bon fonctionnement général, antifatigue, antidéprime, soutient l'immunité, bonne pour la circulation et la cicatrisation.

Les végétaux les plus riches en vitamine C

- ✓ Goyave
- ✓ Cassis
- ✓ Persil
- ✓ Poivron
- ✓ Oseille
- ✓ Brocoli
- ✓ Kiwi
- ✓ Choux
- ✓ Papaye
- ✓ Fraise
- ✓ Agrumes (orange, citron)

Vitamine D

Pour quoi faire ?

Anticancer, bonne pour les os, l'immunité, la peau, les gènes, le fonctionnement de l'insuline (antidiabète).

Les végétaux les plus riches en vitamine D

- ✓ Champignons : shiitaké (séché), girolle...
- ✓ Lait de soja enrichi

Remarque : la meilleure source de vitamine D est de loin l'exposition au soleil (ou au moins à la lumière du jour, dehors: pas à travers une vitre), suivie de l'huile de foie de morue, des harengs au vinaigre, des sardines à l'huile.

Vitamine E

Pour quoi faire ?

Anti-âge, bonne pour le cœur, la peau, l'immunité, la fertilité, anticancer.

Les végétaux les plus riches en vitamine E

- ✓ Huile de germe de blé (et loin derrière, huile et graine de tournesol)
- ✓ Germes de céréales
- ✓ Amande, pâte d'amande
- ✓ Cacahuète, noix, noisette
- ✓ Céréales complètes (surtout sarrasin et seigle)
- ✓ Soja, farine et huile de soja

Vitamine K

Pour quoi faire ?

La vitamine du sang : contre les hémorragies (elle coagule). Indispensable pour les os.

Les végétaux les plus riches en vitamine K

- ✓ Choux, surtout choucroute
- ✓ Persil
- ✓ Épinard
- ✓ Salade verte

5. DE MINÉRAUX ET D'OLIGO-ÉLÉMENTS

Les végétaux apportent une large palette de minéraux, éléments tout aussi vitaux que les vitamines. L'homme a besoin de quantités infimes de ces minéraux, et encore moins d'oligo-éléments, de l'ordre du microgramme. L'homme est censé se nourrir presque exclusivement d'aliments vivants. Et pourtant, que ces infimes traces d'étoiles viennent à manquer, et c'est la santé voire la vie même qui est remise en cause.

Bore

Pour quoi faire ?

Bon pour les os, le cerveau.

Les végétaux les plus riches en bore

- ✓ Noix, amande, cacahuète, noisette
- ✓ Légumes secs (soja notamment)
- ✓ Légumes à feuilles

- ✓ Brocoli
- ✓ Pomme, poire, pêche, raisin, datte, raisin sec
- ✓ Miel

Calcium

Pour quoi faire ?

Bon pour les os, anticarie, contre la nervosité, la spasmophilie, l'insomnie.

Les végétaux les plus riches en calcium

- ✓ Fruits secs (amande surtout)
- ✓ Cresson
- ✓ Légumes verts
- ✓ Choux
- ✓ Épinard

Chrome

Pour quoi faire ?

Antifringale, antidiabète, bon pour le métabolisme des graisses et des sucres.

Les végétaux les plus riches en chrome

- ✓ Thym
- ✓ Céréales complètes
- ✓ Levure de bière

Cuivre

Pour quoi faire ?

Antiallergie, anti-infections (bon pour l'immunité), bon pour le cerveau et le métabolisme.

Les végétaux les plus riches en cuivre

- ✓ Blé, avoine
- ✓ Légumes verts
- ✓ Prune

Fer

Pour quoi faire ?

Antifatigue, bon pour la respiration, anti-infectieux, nécessaire au bon fonctionnement mental, au sommeil.

Les végétaux les plus riches en fer

- ✓ Cacao
- ✓ Asperge
- ✓ Poireau
- ✓ Pomme de terre
- ✓ Persil
- ✓ Choux

Fluor

Pour quoi faire ?

Antifatigue, bon pour la respiration, anti-infectieux, nécessaire au bon fonctionnement mental, au sommeil.

Les végétaux les plus riches en fluor

- ✓ Thé
- ✓ Orange
- ✓ Riz, orge
- ✓ Épinard

Iode

Pour quoi faire ?

Des hormones thyroïdiennes ! Et aussi : antifatigue, bon pour la santé mentale et la silhouette.

Les végétaux les plus riches en iode

- ✓ Algues
- ✓ Oignon, navet, radis
- ✓ Ananas

Magnésium

Pour quoi faire ?

Minéral polyvalent extrêmement important pour la santé cardiaque, mentale, nerveuse, le sommeil, la fertilité, le bien-être (antidouleur). Il intervient dans tous les grands métabolismes.

Les végétaux les plus riches en magnésium

- ✓ Fruits secs
- ✓ Cacao (chocolat noir)
- ✓ Légumes secs
- ✓ Pain complet
- ✓ Agrumes, pomme

Manganèse

Pour quoi faire ?

Bon pour les os, la peau, la ligne (métabolisme des graisses et des sucres), l'humeur, l'allaitement maternel (favorise la production de lait), antiallergie, anti-âge.

Les aliments les plus riches en manganèse

- ✓ Ananas
- ✓ Avoine
- ✓ Céréales complètes (dont blé : farine, pain...)
- ✓ Haricot sec
- ✓ Épinard
- ✓ Thé

Phosphore

Pour quoi faire ?

Antifatigue, bon pour les os et pour l'équilibre acido-basique (si pas en excès). Contrairement aux idées reçues, le phosphore ne rend pas plus intelligent !

Les végétaux les plus riches en phosphore

- ✓ Cacao
- ✓ Fruits secs
- ✓ Légumes secs

Potassium

Pour quoi faire ?

Vital pour l'homéostasie (teneur en eau du corps). Action inverse du sodium (sel). Bon pour le cœur (pression artérielle), le confort musculaire, le bon fonctionnement des reins, du cerveau.

Les végétaux les plus riches en potassium

- ✓ Levure de bière
- ✓ Légumes secs (lentille)
- ✓ Fruits secs
- ✓ Légumes frais (pomme de terre avec peau, tomate...)
- ✓ Banane, abricot, melon, pastèque...

Sélénium

Pour quoi faire ?

Croissance, fertilité, détox, bon pour l'immunité, le cœur, anticancer, anti-âge.

Les végétaux les plus riches en sélénium

- ✓ Céréales
- ✓ Germe de blé
- ✓ Levure de bière
- ✓ Ail, oignon
- ✓ Fruits

Silicium

Pour quoi faire ?

Bon pour les os, la peau, les ongles, détox, antialuminium (donc protège cœur, cerveau).

Les végétaux les plus riches en silicium

- ✓ Prêle
- ✓ Céréales complètes
- ✓ Lithothame (petite algue)
- ✓ Bière

Sodium

Pour quoi faire ?

Retient l'eau à l'intérieur du corps, nécessaire au fonctionnement neuromusculaire et à l'équilibre acido-basique (si pas en excès).

Les végétaux les plus riches en sodium

- ✓ Algues (mais tout dépend de la variété)
- ✓ Cornichon
- ✓ Bette
- ✓ Celeri-rave
- ✓ Fenouil
- ✓ Pissenlit

Soufre

Pour quoi faire ?

Bon pour les os, la peau, les ongles, les cheveux, le système respiratoire, détox.

Les végétaux les plus riches en soufre

- ✓ Ail, oignon
- ✓ Brocoli, choux
- ✓ Poireau
- ✓ Cresson
- ✓ Noix, noisette

Zinc

Pour quoi faire ?

Sexe, fertilité, immunité, fatigue, peau sèche, antiacné, cicatrisation, corrige le manque d'appétit.

Les végétaux les plus riches en zinc

- ✓ Levure de bière
- ✓ Céréales complètes
- ✓ Légumes secs (haricot)

6. DE FIBRES

Les fibres *insolubles* constituent le squelette, la charpente (peau, tige...) des végétaux. Les fibres *solubles* sont à la fois présentes dans ce même « squelette » et dans la pulpe (fruits), la chair, etc. Anticancer, antifrangales, anticonstipation, anticholestérol, elles sont indispensables à notre santé et pour maîtriser son poids. Les végétaux sont les seuls aliments renfermant des fibres.

Les végétaux les plus riches en fibres

- ✓ Légumes secs (haricot sec, lentille, pois cassé...)
- ✓ Céréales complètes, céréales de petit déjeuner au son, enrichies en fibres ou muesli
- ✓ Fruits séchés (figue, pruneau, raisin sec...) et oléagineux (amande, noisette...)
- ✓ Agar-agar, konjac
- ✓ Légumes (artichaut, salsifis, cerfeuil, céleri, champignons, choux, haricot vert)
- ✓ Fruits rouges et noirs (baies)

7. D'ENZYMES

Les enzymes sont des substances indispensables à la vie. En fait, grâce à elles, la vie est possible. Ouvrières infatigables, centrales énergétiques ou plutôt étincelles d'énergie, productrices d'énergie même, elles sont impliquées dans toutes les réactions métaboliques et chimiques de notre organisme, de la pensée à la reproduction en passant par la digestion : on les appelle des catalyseurs biologiques, c'est-à-dire qu'elles accélèrent les échanges et les réactions métaboliques de manière à les rendre viables. Sans elles, les matériaux comme les protéines, les os, les cellules seraient inertes et nous ne pourrions survivre ne serait-ce qu'une seule seconde. Un peu comme si nous disposions de tout le matériel nécessaire pour faire une voiture, volant et housses de sièges compris, mais sans ouvrier qualifié pour monter les pièces, l'auto ne risque pas de rouler. Notre corps a donc un besoin vital d'enzymes. Il en fabrique une grande partie, ce sont les enzymes métaboliques. Il en importe d'autres, ce sont les enzymes d'origine alimentaire. Parmi les 3 000 enzymes de notre corps, à l'origine de plus de 7 000 réactions enzymatiques, certaines sont dites « systémiques » : elles ne se cantonnent pas à une seule activité, par exemple digestive, mais ont plusieurs casquettes. Ainsi, la bromélaïne de l'ananas aide à digérer, mais est aussi fortement anti-inflammatoire,

donc diminue l'inflammation, l'enflure et la douleur en cas de rhumatismes ou de gros chocs, par exemple un accident de sport ou de voiture. Quant à la papaine de la papaye, elle est employée depuis longtemps pour réduire la fièvre ou fluidifier le sang, y compris dans le cadre de médicaments administrés à l'hôpital.

Manquer d'enzymes digestives, c'est à coup sûr mal digérer. Ainsi, quand on manque de lactase, on ne peut pas digérer le lactose du lait : on est intolérant aux produits laitiers. Quand on manque de fructose-1-phosphate aldolase, on ne peut pas digérer le fructose, donc les fruits et le miel sont totalement interdits dans l'alimentation, sous peine de réactions graves. Par ailleurs, n'oublions pas que digérer, c'est rendre les nutriments des aliments exploitables. Mal digérer, c'est priver en partie l'organisme de ces nutriments auxquels il a droit. Or, plus on avance en âge, moins le corps produit d'enzymes (jusqu'à 30 fois moins en fin de vie qu'au début), plus il doit donc en puiser dans les aliments. Car moins d'enzymes, en dehors de générer des troubles digestifs évidents (on digère moins bien les graisses, les protéines, les sucres, on ballonne, les aliments, mal digérés fermentent, etc.), c'est aussi l'assurance de moins bien éliminer les déchets, de laisser les graisses s'accumuler et se stocker (surpoids, élévation du taux de cholestérol), etc.

Présentes en grande quantité dans les végétaux crus ou très peu cuits (les enzymes sont détruites au-delà de 45°C pour la plupart, 70°C pour certaines très résistantes), les enzymes des fruits et légumes nous permettent précisément de les digérer. Car si l'organisme fabrique lui-même de nombreuses enzymes digestives (la protéase pour digérer les protéines, la lipase pour digérer les graisses, l'amylase pour digérer les sucres, etc.), il est toujours friand des enzymes présentes dans les aliments : c'est toujours cela de moins à produire soi-même ! Selon les spécialistes, les enzymes végétales sont plus « intéressantes » que celles d'origine animale car, à l'aise dans tous les milieux et pH, elles supportent généralement mieux l'acidité de l'estomac, qui ne fait que les inactiver temporairement : la plupart d'entre elles parviennent à se réactiver dans le petit intestin, poursuivant là encore leur travail de digestion. Malheureusement, si l'on ne mange jamais de crudités, on est sûr de ne pas fournir son « quota » d'enzymes alimentaires à l'organisme. Résultats : troubles digestifs variés, taux de cholestérol qui grimpe, problèmes métaboliques (gestion plus difficile de la glycémie par exemple), et même mauvaise haleine, due à une digestion ralentie.

Les aliments les plus riches en enzymes

- ✓ Fruits et légumes crus
- ✓ Jus de fruits et de légumes crus fraîchement pressés
- ✓ Germes de céréales, graines germées
- ✓ Graines (anis, fenugrec...)
- ✓ Noix, noisette
- ✓ Gingembre
- ✓ Graine de soja fermentée
- ✓ Ananas
- ✓ Papaye
- ✓ Avocat
- ✓ Banane
- ✓ Mangue
- ✓ Aliments lactofermentés (choucroute crue...)
- ✓ Herbes aromatiques

8. DE CHLOROPHYLLE

Les plantes ont ceci de fascinant : elles restent là, sans bouger, sans rien faire, apparemment paresseuses et indolentes. Et pourtant elles se nourrissent, au prix de trésors d'ingéniosité et, sans doute, d'énergie, pour réaliser cet exploit dont nous sommes bien incapables : transformer la lumière en sucre, donc en nourriture. Ceci grâce à la chlorophylle. Le mot *chlorophylle* vient du grec *Chloros* « vert pâle » et *Phyllon* « feuille ». Ce sang vert qui circule dans ses feuilles, la plante s'en sert pour se nourrir (photosynthèse), mais aussi contre les moisissures. Sa structure ressemble au sang humain, c'est pourquoi on la surnomme souvent « le sang vert ». Différence majeure : l'atome central du sang est le fer, celui de la chlorophylle, le magnésium. Si le sol manque de magnésium, le végétal ne sera pas très vert (déficit de magnésium = déficit de chlorophylle), comme anémié ! Tous les végétaux renferment de la chlorophylle, mais certains beaucoup plus que d'autres. Sans elle, nous ne serions pas là : la terre doit son équilibre gazeux à la chlorophylle. Cette dernière a ceci de magique : elle capte l'énergie solaire pour la transformer en énergie vitale. Un bien infiniment précieux, le plus précieux de tous !

LE GRAND MÉNAGE DES QUATRE SAISONS

Purifiante, détoxifiante, alcalinisante, antioxydante, la chlorophylle est une perfusion de sang vert et neuf, censé nous fournir toute la vitalité de la plante. Elle booste la circulation sanguine, dilate nos vaisseaux sanguins. C'est également une grande amie de la flore intestinale, s'opposant aux ballonnements et autres mycoses, candidoses. Elle lutte avec tant de brio contre la prolifération bactérienne qu'on l'a même employée, pure, comme déodorant corporel (pour une meilleure haleine, on mâche du persil ; pour des aisselles fraîches, on consomme plus de légumes verts, etc.). En favorisant notre grand ménage intérieur, elle nous rend une belle vitalité, un teint frais, soulage constipation, inflammations diverses et douleurs d'arthrite. De récentes études montrent qu'elle possède même un léger effet immunitaire et pourrait participer à la prévention anticancer en empêchant l'absorption de molécules cancérogènes au niveau intestinal. D'un point de vue plus énergétique et naturopathique, le vert influence favorablement la vésicule biliaire et le foie, deux organes hautement impliqués dans la digestion, mais aux multiples répercussions sur l'ensemble du corps. N'oublions pas que le foie est la plus grande manufacture métabolique du corps : quand il patine, c'est tout l'organisme qui trinque ! Les spécialistes recommandent de consommer au moins une fois par jour une portion de légume vert cru (riche en chlorophylle) et d'alterner dans la semaine.

Les végétaux les plus riches en chlorophylle

- ✓ Épinard
- ✓ Pissenlit
- ✓ Maté (thé du Brésil, *yerba del mate*)
- ✓ Avocat
- ✓ Asperge verte
- ✓ Artichaut

- ✓ Brocoli et autres choux verts
- ✓ Cresson
- ✓ Plantes aromatiques (ciboulette, menthe, romarin, thym, ortie, basilic, persil...)
- ✓ Jeunes pousses des arbres (certains les préparent en beignets)
- ✓ Kiwi
- ✓ Thé vert

Remarque : la chlorophylle est fragile et instable, elle disparaît vite, notamment à l'air et à la cuisson. Sa cousine, la chlorophylline, est plus « costaud », et elle possède des propriétés déodorantes (à prendre par voie interne) et potentiellement anticancer étonnantes. Reportez-vous à « Petit pois » (p. 276).

9. D'EAU

En dehors de l'eau de boisson, nous consommons sans le savoir énormément d'eau via les aliments. L'eau n'est pas qu'un simple liquide qui nous traverse. Elle joue un nombre incroyable de rôles. Indispensable à toutes les opérations biologiques et chimiques qui se déroulent à chaque seconde dans notre organisme, elle rend possibles les échanges cellulaires, « huile » les articulations, hydrate la peau, amortit les chocs, transporte les nutriments et élimine les déchets, soutient les structures (os, peau...).

C'est aussi un climatiseur intégré. La sueur est une invention géniale : grâce à son évaporation, notre température interne s'abaisse ; pour parvenir à ce résultat, il faut de l'énergie, laquelle vient du corps, qui en a trop puisqu'il a chaud. Imparable !

Bien sûr, il faut remplacer toute cette eau qui part en fumée, sous peine de se déshydrater. Et cela peut aller très, très vite... Par ailleurs, le cerveau est constitué à 85 % d'eau. Dès que le niveau baisse ne serait-ce qu'un petit peu, la production d'énergie mentale chute également, provoquant maux de tête, troubles de la concentration et de la mémoire à court terme. Même la capacité à calculer et la rapidité des réflexes psychomoteurs peuvent être diminuées. À long terme, la déshydratation fait d'autres ravages puisque, selon l'*American Journal of Epidemiology*, elle augmente les risques de maladies du cœur. Par ailleurs, l'eau participe à la prévention des calculs rénaux, de divers cancers (sein, vessie, prostate, rein) et autres maladies chroniques.

GARE À LA DÉSHYDRATATION !

L'eau représente en moyenne 60 % du poids d'une femme, 65 % pour un homme, 75 % pour un bébé (80 % pour un fœtus et un prématuré) et 50 % pour une personne âgée. Être déshydraté, c'est descendre en dessous de « son » chiffre. Évidemment, si l'on ne perd que 2 % d'eau, la vie n'est pas en danger. En revanche, à partir de 10 % en moins, la situation est franchement préoccupante, et carrément mortelle si l'on atteint les 15 % de perte. Les bébés, les personnes âgées et les sportifs se déshydratent facilement, et sont d'ailleurs souvent en sous-hydratation permanente. Autrefois, on évaluait l'état hydrique d'une personne en pinçant sa peau : si elle « gardait le pli », elle était déshydratée. Aujourd'hui, sécheresse des muqueuses et orbites creusées sont considérées comme plus fiables. En été ou au moment de fortes chaleurs, veillez à consommer de larges quantités de concombre, salades, melon, pastèque, etc., des aliments vers lesquels nous nous tournons d'ailleurs tout naturellement.

L'eau est un « aliment » à part. C'est le seul qui apporte des nutriments (minéraux) pour zéro calorie ! Il faut en consommer en moyenne 1,5 litre par jour pour compenser nos pertes, bien que tout dépende de l'âge, de la situation et de l'alimentation. Les grands amateurs de fruits et légumes « mangent » une bonne partie de leur eau. Car, encore une fois, les végétaux remportent – haut la main – la palme des meilleurs pourvoyeurs ! Les aliments les plus riches en eau sont également les plus recommandés pour garder la ligne.

Les végétaux les plus riches en eau

On trouve...

- ✓ 96 % d'eau dans un concombre
- ✓ 95 % d'eau dans une salade verte
- ✓ 94 % d'eau dans une tomate
- ✓ 92 % d'eau dans les épinards
- ✓ 90 % d'eau dans les brocolis, les champignons et les carottes
- ✓ 80 à 90 % d'eau dans les fruits (jusqu'à 92 % pour la pastèque)

MINCE ET BELLE (BEAU) GRÂCE AUX VÉGÉTAUX RICHES EN EAU

On le sait : l'eau n'a jamais fait mincir personne. En revanche, manquer d'eau participe à la prise de poids car le précieux liquide est nécessaire au processus de combustion des graisses, au maintien du tonus musculaire et pour ne pas ressentir la fatigue liée aux régimes. Par ailleurs, en cas de déshydratation, le corps prélève l'eau dans la peau, qui en renferme 71 %, provoquant dessèchement et rides. Voilà qui explique pourquoi la déshydratation est faible mais chronique chez nombre d'entre nous : mangez plus d'eau, mangez plus de végétaux, buvez plus d'infusions !

10. DE GLUTATHION

C'est notre principal antioxydant. Il est qualifié de « super-antioxydant » car, en plus de ses propriétés antioxydantes, il recycle les autres antioxydants (comme les vitamines E ou C). Profondément détoxifiant, il stimule l'immunité et, en cas de traitement anticancer, aide les cellules à mieux supporter la chimiothérapie/radiothérapie. Le glutathion préserve également l'intégrité de nos gènes, nous maintenant le plus longtemps possible en bonne santé.

Les végétaux les plus riches en glutathion

- ✓ Asperge
- ✓ Avocat
- ✓ Pomme de terre (bouillie, avec la peau)
- ✓ Épinard cru
- ✓ Gombo (okra)
- ✓ Fraise

11. DE POLYPHÉNOLS

Ce sont les antioxydants les plus abondants : nous en consommons environ 1 gramme par jour par le biais des aliments. Il en existe des milliers. On les trouve exclusivement dans les végétaux et leurs produits dérivés (type chocolat, issu du cacao).

Pour quoi faire ?

Anticancer, bons pour les seniors (hommes, femmes).

Les aliments les plus riches en polyphénols (teneur totale)

- ✓ Chocolat noir, cacao, chocolat au lait
- ✓ Thé vert
- ✓ Vin rouge
- ✓ Petits fruits rouges et noirs (baies)
- ✓ Fruits exotiques

Quel polyphénol pour quoi et dans quel aliment ?

Acide ellagique

Pour quoi faire ?

Anticancer.

Les végétaux les plus riches en acide ellagique

- ✓ Framboise, mûre
- ✓ Noix, noix de pécan

- ✓ Fraise
- ✓ Cranberry (canneberge)
- ✓ Grenade
- ✓ Autres fruits (cassis, agrumes, pêche, kiwi, pomme, poire, cerise)

EGCG (épigallocatechine gallate)

Pour quoi faire ?

Anticancer.

Les aliments les plus riches en EGCG

- ✓ Thé vert sencha
- ✓ Thé vert matcha
- ✓ Thé Yunnan

DANS LE DÉTAIL

- Thé infusé 10 minutes : il renferme près de 100 fois plus de polyphénols que le même thé infusé seulement 2 minutes.
- Thé de bonne qualité : il renferme près de 60 fois plus de polyphénols que la même variété de thé mais de qualité médiocre.
- Thé vert japonais : il est beaucoup plus riche en polyphénols que le thé chinois.

Flavonoïdes

Pour quoi faire ?

Protéger le cœur, piègeurs de fer, anticancer du côlon et du rectum, antitartre, anticholestérol, anti-âge pour la peau.

Les aliments les plus riches en flavonoïdes

- ✓ Jus de raisin noir, vin rouge
- ✓ Agrumes (citron, orange, pamplemousse...)
- ✓ Petits fruits (baies)/cerises, myrtilles...
- ✓ Oignon
- ✓ Brocoli
- ✓ Thé vert ou noir

REMARQUES

- Les végétaux bio seraient plus riches en flavonoïdes que ceux issus de culture conventionnelle.
- On trouve aussi des flavonoïdes dans le miel (surtout foncé).

Retrouvez des détails sur les flavonoïdes p. 39.

Glucosinolates et isothiocyanates

Pour quoi faire ?

Anticancer.

Les végétaux les plus riches en glucosinolates et isothiocyanates

- ✓ Chou de Bruxelles
- ✓ Cresson
- ✓ Navet
- ✓ Chou pommé
- ✓ Brocoli
- ✓ Chou-fleur

Isoflavones

(Ce sont des flavonoïdes)

Pour quoi faire ?

Anticancer, bonnes pour les seniors (hommes, femmes).

Les aliments les plus riches en isoflavones

- ✓ Farine de soja
- ✓ Miso
- ✓ Tofu
- ✓ Lait de soja
- ✓ Sauce de soja
- ✓ Pois chiche

Proanthocyanidines

Pour quoi faire ?

Protection cardiaque (French paradox), protection mentale (anti-Alzheimer), renforce les vaisseaux sanguins.

Les aliments les plus riches en proanthocyanidines

- ✓ Cannelle
- ✓ Cacao en poudre
- ✓ Noisette
- ✓ Cranberry, cassis, fraise, raisin
- ✓ Pomme

Quercétine

Pour quoi faire ?

Anticancer, anti-infarctus, anti-accident cérébral, protège le cœur. Antiallergie (contre l'eczéma, l'asthme, le rhume des foins). Lutte contre les infections pulmonaires liées à virus (rhume, grippes – saisonnière, H1N1...). Contre les troubles chroniques de la prostate.

Les aliments les plus riches en quercétine

- ✓ Oignon rouge, oignon jaune
- ✓ Pomme
- ✓ Ail
- ✓ Brocoli
- ✓ Thé noir
- ✓ Jus de raisin noir

Resvératrol

Pour quoi faire ?

Anticancer.

Les aliments les plus riches en resvératrol

- ✓ Raisin, jus de raisin, jus de cranberry
- ✓ Vin rouge
- ✓ Cacahuète, beurre de cacahuète

12. DE PIGMENTS PROTECTEURS

Quel rapport y a-t-il entre un melon d'un bel orangé, une tomate extra-rouge, du raisin noir de noir et des grains de maïs jaune... mais? On les dirait tous sortis d'une palette de peintre très inspiré. Or, la couleur, c'est la vie, une grande marque de peinture nous l'a suffisamment répété. Dans le règne végétal, qui dit « couleur » dit « pigments », donc « flavonoïdes » (de puissants antioxydants), « terpènes » et « terpénoïdes » (dont le célèbre bêta-carotène). Nous savions depuis longtemps que le rouge des cerises était une substance dix fois plus antalgique que l'aspirine, capable d'apaiser les douleurs de l'arthrite. Plus récemment, on a découvert que le rouge des tomates aidait à prévenir le cancer de la prostate ou que le jaune du maïs était un élément extrêmement protecteur pour l'œil. Certains de ces pigments sont si puissants qu'ils protègent le cœur et aident l'organisme à combattre le cancer.

Objectif arc-en-ciel

En allant plus avant dans leurs recherches, les scientifiques ont remarqué qu'il ne suffisait pas de consommer 5 fruits et légumes par jour, encore fallait-il qu'ils soient différents et que, globalement, ils couvrent la palette complète de couleurs dans la journée ou, en tout cas, dans la semaine. C'est un repère facile pour savoir d'un seul coup d'œil si l'on a bien son quota de pigments très protecteurs. Pour résumer, plus le contenu de notre assiette ressemble à un arc-en-ciel, mieux il protège notre santé. C'est l'une des raisons pour lesquelles les nutritionnistes plébiscitent les plats « mélangés », comme le pot-au-feu, dans lequel baignent des légumes différents. Ils préfèrent aussi une assiette où se côtoient des petites portions de deux ou trois légumes en plus de la viande ou du poisson, plutôt qu'une grosse plâtée de haricots verts sans nuances.

Crème solaire intégrée

La Nature ne s'encombrant guère de notions esthétiques, ces pigments ne servent pas seulement à « faire joli ». Ce « détail décoratif » est en réalité l'élément majeur d'une stratégie de survie extrêmement élaborée. Rappelons-nous que les végétaux, n'ayant pas de pied – à part les champignons mais ils ne s'en servent guère pour marcher –, ne se déplacent pas. Et tels de bons petits soldats, doivent lutter où ils sont contre les aléas du climat, les virus, les microbes, les champignons microscopiques (pourrissement) et, surtout, les rayons solaires, véritables machines à bombarder du matin au soir. De fait, les végétaux vivent dans un milieu pilonné d'ultraviolets qui tueraient la plupart d'entre nous ! Car si le soleil est vital pour la plante, il génère aussi un nombre incroyable de radicaux libres, exactement les mêmes qui nous donnent des rides voire, à l'extrême, un cancer de la peau. Les pigments, donc, sont également une super « crème solaire » pour végétaux.

INCROYABLE MAIS VRAI !

Si l'on fait pousser des tomates qui ne peuvent pas rougir (variété particulière), les rayons solaires endommagent sa chlorophylle au point de la détruire. Or, la chlorophylle, « sang végétal », est essentielle à la survie des végétaux. Le lycopène, pigment rouge des tomates, la protège.

Stratégie de reproduction

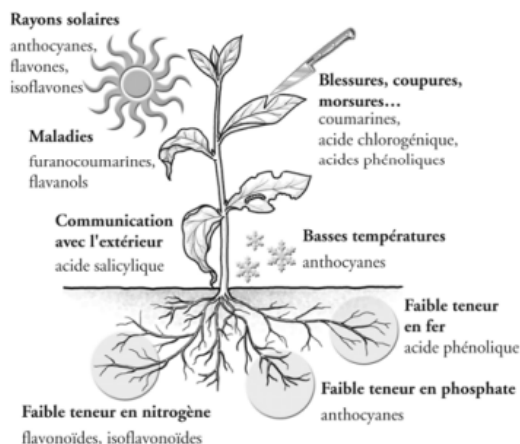
En plus, grâce à toutes ces couleurs hypnotisantes, la plante (surtout la fleur) attire les insectes et les oiseaux pollinisateurs, assurant par ce biais une étape fondamentale de sa reproduction. Non seulement la couleur charme les « proies », mais la délicate représentation de formes ressemblant aux partenaires habituels de l'oiseau ou de l'insecte est décisive. Une fois la pollinisation réalisée, certaines plantes, en modifiant leur composition en flavonoïdes, changent de couleur pour éviter une seconde rencontre, qui leur serait néfaste. Bref, dans le monde des plantes, la décoration est un outil de communication (y compris de mensonge !) et de protection.

Les 2 grandes familles de couleurs

	Les anthocyanes (famille des flavonoïdes)	Les caroténoïdes (famille des terpènes ou terpénoïdes)
Couleur	Rouge foncé, violet, bleu, noir	Jaune, orangé, rouge, vert (si mûr)
Vous en avez entendu parler...	Ce sont des polyphénols	Ce sont du bêta-carotène, de l'alpha-carotène, du lycopène, de la lutéine, de la zéaxanthine, de l'astaxanthine...
On en trouve dans...	Petits fruits (baies, groseille, cassis, mûre, myrtille, airelle), cerise, prune, fraise, framboise, raisin (donc vin rouge), aubergine, canneberge (cranberry), grenade, pomme (avec la peau !), oignon rouge, mangue, asperge, prune, pruneau	Carotte, maïs, tomate, pastèque, melon, oseille, épinard, chou frisé et de Bruxelles, brocoli, cresson, poivron rouge, betterave, pomme (avec la peau !), patate douce, orange, algues, mangue, citrouille, maïs, abricot, artichaut (avec les feuilles, pas seulement le cœur !), asperge, kiwi

Certains fruits et légumes apportent à la fois des caroténoïdes et des flavonoïdes, d'où leur présence en « double » dans ce tableau. Quel rapport entre cette belle palette de peintre et nous ? Les pigments sont aussi vitaux pour les plantes que pour nous.

Substances de défenses secrétées par la plante pour se protéger de diverses agressions



Source : exemples de divers phénylpropanoïdes induits lors de stress biotiques et abiotiques (Dixon et Paiva, 1995).

Nous avons vu que les « couleurs » nous protègent de bien des maux et aident au fonctionnement optimal de nos organes, soit grâce à leurs propriétés antioxydantes, soit en renforçant les vaisseaux sanguins, la densité osseuse ou encore en faisant baisser notre taux de cholestérol. Pour mieux faire connaissance avec ces bienfaiteurs de l'humanité, voici un bref aperçu de leurs capacités.

Flavonoïdes, les nouvelles stars

Ils déclenchent les passions chez les traqueurs de substances anti-âge, et ont été récemment consacrés « nouveaux antioxydants ». En réalité, ils n'ont rien de neuf puisqu'on s'y intéresse depuis la découverte de la vitamine C en 1932 ! En effet, les symptômes hémorragiques du scorbut liés à la fragilité des vaisseaux, étaient guéris par du paprika ou du jus de citron. Cette maladie touchait en priorité les marins, car les poissons et fruits de mer sont totalement dépourvus de vitamine C et de flavonoïdes. Le traitement par la vitamine C seule était peu efficace. Les chercheurs ont alors découvert que les véritables sauveurs de nos aventuriers des mers étaient des substances qu'ils nommèrent « vitamine P », rebaptisée plus tard « flavonoïdes ». Les effets biologiques de ces derniers ne se limitent donc pas à une action antioxydante : antispasmodiques, anti-inflammatoires, anticancers, antiviraux, ils protègent les graisses de l'oxydation, s'opposant à la formation de la fameuse « plaque d'athérome », responsable à terme des obstructions d'artères (infarctus, accident vasculaire cérébral). Ils inhibent l'activité d'une enzyme qui contribue à l'apparition des cataractes, diminuent le taux de cholestérol, s'opposent à l'altération des fibres de collagène de la peau, ralentissent son vieillissement, sont antiallergiques, protecteurs du foie... Il est difficile d'évaluer exactement leurs propriétés, tant celles-ci sont étendues, contrairement à celles d'un médicament qui agit sur une cible bien précise.

Plus de 4000 types de flavonoïdes ont été à ce jour identifiés dans la nature, mais seuls 70 sont représentés dans nos aliments, dont 40 nous seraient réellement bénéfiques.

DANS LA FAMILLE « FLAVONOÏDES »...

Exactement comme pour les fibres, il existe :

- Les **flavonoïdes insolubles**, aussi appelés « tanins » : on les trouve dans le thé et le vin rouge. Ce sont avant tout des piègeurs de fer, ils protègent des cancers digestifs (notamment côlon et rectum).
- Les **flavonoïdes solubles**, minuscules molécules extrêmement antioxydantes absorbées par le corps.

Caroténoïdes, au cœur des congrès médicaux

Les spécialistes du monde entier se retrouvent régulièrement aux quatre coins de la planète pour débattre autour de... la tomate. Ou plus exactement du lycopène (le rouge de la tomate), promis à un bel avenir médical. Mais les carotènes font salon et alimentent les discussions les plus pointues en matière d'alimentation depuis quelques années déjà. Tout comme les flavonoïdes, les caroténoïdes ne sont pas considérés comme nutritifs au sens propre du terme. En effet, ils ne « nourrissent »

pas, mais ils protègent, et de façon magistrale ! Ils nettoient, détoxiquent, captent le cholestérol ou empêchent sa fabrication par le foie, calment l'inflammation...

Tous les carotènes ont leur utilité. Le bêta-carotène protège surtout la peau et le cœur, le lycopène est fortement antioxydant, la lutéine et la zéaxanthine préviennent la dégénérescence maculaire et la cataracte (deux maladies graves de l'œil), etc. Chaque organe stocke « ses » caroténoïdes préférés en fonction de ses propres besoins

600 caroténoïdes sont identifiés et répertoriés, dont 50 seulement dans les aliments et à peine 25 passent dans la circulation sanguine (donc sont effectivement utiles) !

Les aliments les plus riches en lutéine, zéaxanthine

- ✓ Mais
- ✓ Haricot vert, épinard
- ✓ Chou
- ✓ Laitue
- ✓ Fruits (orange, pêche, mangue)
- ✓ Jaune d'œuf (selon alimentation de l'animal)

Les aliments les plus riches en lycopène

- ✓ Concentré de tomate, coulis de tomate, sauce tomate
- ✓ Ketchup
- ✓ Tomate en conserve
- ✓ Jus de tomate
- ✓ Goyave, pastèque
- ✓ Tomate fraîche

LES CAROTÉNOÏDES PEUVENT-ILS ÊTRE DANGEREUX ?

C'est ce que laissait suggérer une étude portant sur la supplémentation en bêta-carotène des fumeurs. En fait, on sait aujourd'hui que favoriser un carotène par rapport à un autre réduit la teneur de ce dernier, autrement dit crée ou aggrave un déséquilibre. Une belle illustration du principe des vases communicants. Une situation qui ne risque pas d'arriver avec les aliments riches en carotènes, surtout si on mange un petit peu de chacun d'entre eux ! Sachez en outre que la plupart des aliments renferment naturellement divers types de caroténoïdes pour un parfait équilibre, contrairement à un comprimé 100 % bêta-carotène, par exemple. Ainsi, la carotte apporte de l'alpha-carotène, du bêta-carotène, de la bêta-cryptoxanthine, de la lutéine et du lycopène. Or, l'on sait que les carotènes sont plus protecteurs lorsqu'ils sont consommés conjointement. La purée de carotte a de beaux jours devant elle et Bugs Bunny n'est pas prêt de s'arrêter de courir !

Le jeu des 7 familles...

Les deux grandes familles représentées page 38 ont « fait des petits ». En effet, il existe de grandes différences entre, par exemple, les choux et les carottes, même s'ils font tous les deux parties des caroténoïdes. Pour préciser un peu les choses, le Pr Herber (directeur du Centre de nutrition humaine à l'Université de Californie – USA), les a classés en 7 familles. Vous connaissez le principe : le jeu est de « totaliser » le maximum de familles et le maximum de membres dans une même famille. Au-delà de cet aspect ludique, des arguments scientifiques solides : tous les végétaux apportent des phytonutriments bénéfiques, chaque famille arborant fièrement l'étendard des siens. Ne manger que des carottes permet, certes, de protéger sa peau et ses poumons, mais pas la prostate ni la rétine. Ce que font très bien les tomates et le maïs.

Famille	Aliment type	Substance utile	Intérêt
Famille rouge	Tomate	Le lycopène	Antioxydant, anti-cancer de la prostate, protection du cœur et des poumons
Famille violet	Figue	Les anthocyanes	Protège le cœur et les vaisseaux. Retarde l'apparition des maladies mentales dégénératives (type Alzheimer)
Famille jaune/orange	Ananas	La bêta-cryptoxanthine	Anti-maladies cardiaques et anticancer
Famille orange	Carotte	L'alpha-carotène et le bêta-carotène	Anticancer, protège la peau
Famille blanc	Ail	Composés soufrés	Anticancer, antibiotique, antiseptique, antioxydant, diurétique, protège le squelette
Famille vert foncé	Choux	Sulforaphane, isocyanate, indoles	Anticancer
Famille jaune/vert	Maïs	Lutéine, zéaxanthine	Anti-dégénérescence de l'œil (cataracte, dégénérescence maculaire) et protège le cœur

Couleurs au menu

Plus on avale de couleurs différentes, dans l'idéal le spectre entier des « 7 familles », mieux ça vaut. Pour cela, pas de mystère :

- *Il est nécessaire de consommer au moins 5 fruits et légumes par jour*, si possible de couleurs différentes.
- *Les végétaux se défendent surtout de l'extérieur par... l'extérieur c'est-à-dire leur peau.* Voilà pourquoi il est fondamental de les manger avec la peau. Croquez la pomme, les pommes de terre, les raisins avec la peau. Lorsque c'est possible, évitez d'éplucher : mieux vaut gratter. Évidemment, le produit doit être bio, lisse, beau, brillant, impeccable. L'enveloppe végétale sera uniquement consommée à ces conditions *sine qua non*.

- **Plus un fruit ou un légume est coloré, plus il est intéressant.** Mieux vaut du melon de Cavaillon que du melon d'eau, un pamplemousse rose qu'un blanc, de la mâche plutôt que de l'iceberg, des asperges vertes plutôt que blanches, un brocoli bien foncé plutôt que pâle et jauni, etc.
- **Plus les fruits et légumes sont mûrs, plus ils renferment d'anthocyanines.** Cela varie du simple au triple, et le chiffre peut même être multiplié par... 20 (cerises)! En outre, parfaitement matures, ils sont aussi plus goûteux et mieux pourvus en vitamines.
- **Les fruits et légumes bio sont mieux pourvus en flavonoïdes.** Une étude parue dans le *Journal of Agricultural and Food Chemistry* montre que les végétaux bio fournissent plus de flavonoïdes que ceux cultivés à grands coups de fertilisants et de pesticides. Les scientifiques ont analysé et comparé les teneurs en flavonoïdes de fraises et de maïs issus soit de l'agriculture biologique soit de l'agriculture conventionnelle. Les résultats montrent que le maïs bio contient 59 % de flavonoïdes de plus que le maïs « classique » et que les fraises bio ont une teneur en flavonoïdes plus élevée de 19 %. Un résultat pas vraiment surprenant puisque les flavonoïdes sont destinés à protéger la plante : si les pesticides font le travail à sa place, elle en fabrique moins.
- **L'ultra-frais, bio et de saison, est le meilleur choix.** Mais pour varier les couleurs, n'hésitez pas à faire appel aux surgelés ou même aux boîtes de conserve. Par exemple, les sauces tomate en boîte sont bourrées de lycopène et les épinards surgelés renferment beaucoup plus de vitamine C que les frais ayant patienté plus de... 2 jours au réfrigérateur. Oubliez vos préjugés.
- **Côté salades en sachets sous vide, il y a un net progrès** par rapport aux premières mises sur le marché il y a quelques années. Mais elles restent généralement plus fades, trop chères, très fragiles dès l'ouverture et peu écologiques (transport, sachets en plastique...).

Des couleurs à boire

- Les jus de fruits sont bourrés de pigments intéressants... **mais aussi de sucre.** Modération de rigueur.
- **Pour bénéficier des flavonoïdes du thé vert et noir, n'y ajoutez pas de lait.** En dépit de leur fanatisme envers le *tea time*, les Anglais, champions haut la main des théinomanes d'Europe, n'en tirent que peu de bénéfice à cause de leur sempiternel nuage de lait. Ce dernier se lie aux flavonoïdes, empêchant nos amis britanniques de les absorber. Adieu protection anticancer, anticancer et cardiaque...
- **Le thé vert est 10 fois plus riche** en catéchines (flavonoïdes) que le thé noir.
- **Les amateurs de vin rouge doivent se limiter à maximum 2 verres par jour, et miser sur la qualité.** Car si les teneurs en resvératrol, le flavonoïde majeur du vin, grimpaient auparavant jusqu'à 10 mg par litre, l'utilisation systématique de pesticides ne laisse plus guère au raisin la possibilité de le fabriquer. Jadis, il produisait le resvératrol pour se protéger du pourrissement. Mais maintenant... La bonne idée : passer au vin rouge bio. Certains sont vraiment délicieux. Et ce n'est un secret pour personne : les meilleures bouteilles du monde, arborant les étiquettes les plus prestigieuses, sont bio de fait, depuis toujours, et le resteront. Même si elles n'arborescent pas le logo AB sur leur bouteille. *Rappel* : le resvératrol est si puissant que l'Organisation mondiale de la santé estime que, à lui seul, il pourrait réduire de 40 % le risque cardio-vasculaire. Et de nombreuses études extrêmement rigoureuses montrent son indéniable utilité pour lutter contre le cancer, quel que soit son stade – même si, bien entendu, il ne soigne pas la maladie.

Conclusion, pas d'accord avec Ford, qui disait : « Les gens peuvent choisir n'importe quelle couleur pour leur voiture Ford T, du moment que c'est noir. » Vive la diversité, vive les arcs-en-ciel dans nos assiettes !

13. D'ACIDES ORGANIQUES

Tous les fruits et la plupart des légumes renferment naturellement des acides, particulièrement intéressants dans un processus de détox mais aussi de santé. Certains, comme les agrumes, sont même les champions. Mais le miel ou le soja apportent également des acides, bien que ce soit moins leur « spécialité ».

Les acides principaux fournis par les fruits sont l'acide tartrique, l'acide malique, l'acide citrique et l'acide oxalique. Mais il y a aussi l'acide lactique, l'acide acétique... À chacun sa fonction, même si l'une d'entre elle est, de toute façon, de préserver l'aliment des microbes. C'est en partie grâce à cette acidité que le miel ne moisit pas ou que les bactéries ne peuvent se développer en présence de jus de citron par exemple. C'est pourquoi, traditionnellement, il est d'usage de faire des « cures de fruits » pour assainir le tube digestif et lutter contre les fermentations, la constipation.

L'acide tartrique

Il s'occupe de tous les problèmes liés à l'hyperacidité, des troubles digestifs aux maux de gorge. Légèrement diurétique et laxatif, il active la salivation et l'élimination en général.

Quelle est sa saveur ? C'est celle des bonbons acidulés.

D'où vient son nom ? Du latin *tartarum* : tartre.

Les végétaux les plus riches en acide tartrique

- ✓ Ananas
- ✓ Raisin

L'acide malique

C'est un conservateur naturel. Il lutte contre les germes.

Quelle est sa saveur ? Celle des pommes un peu trop jeunes.

D'où vient son nom ? Du latin *malum* : pomme.

Les végétaux les plus riches en acide malique

- ✓ Abricot
- ✓ Ananas
- ✓ Baies et fruits rouges (framboise, groseille, cassis...)
- ✓ Cerise
- ✓ Coing
- ✓ Pêche
- ✓ Poire
- ✓ Pomme

- ✓ Prune
- ✓ Raisin
- ✓ Tomate

L'acide citrique

Il détruit les bactéries et les champignons microscopiques. Par ailleurs, c'est un remarquable fluidifiant sanguin.

Quelle est sa saveur ? Très acide, celle du jus de citron pur.

D'où vient son nom ? Du latin *citrus* : citron.

Les végétaux les plus riches en acide citrique

- ✓ Baies et fruits rouges (fraise, framboise, groseille, cassis...)
- ✓ Cerise
- ✓ Citron
- ✓ Citron vert
- ✓ Clémentine
- ✓ Kumquat
- ✓ Orange
- ✓ Pamplemousse

Insolite

L'HOMME, UN GROS CITRON !

Le champion de l'acide citrique, c'est le citron. Il en renferme une grande quantité. Mais l'homme aussi ! En effet, cet acide se forme dans notre corps au cours du métabolisme. Nous en produisons ainsi près de 2 kg chaque jour, heureusement immédiatement éliminés. Pour cette raison, le « cycle de Krebs », destiné à produire notre énergie, est aussi appelé « cycle de l'acide citrique ».

L'acide oxalique

Il est anticonstipation et stimule les foies paresseux.

Quelle est sa saveur ? Très acide, mais en plus mordante, comme la compote de rhubarbe sans sucre ajouté.

D'où vient son nom ? De *oxalis* : petite oseille.

Les végétaux les plus riches en acide oxalique

- ✓ Épinard
- ✓ Oseille
- ✓ Prune
- ✓ Rhubarbe
- ✓ Tomate

LE MIEL : UN FESTIVAL D'ACIDES ORGANIQUES

Le miel contient 0,3 % d'acides organiques, constitués de plus de 20 acides différents. Parmi eux, les acides citrique, malique, succinique, formique, caprique, butyrique et, surtout, l'acide gluconique. Ce dernier est fabriqué lors de la transformation du glucose (sucre) par une bactérie répondant au doux nom de *gluconobacter*.

L'acide succinique

Produit par une levure, il apporte surtout du goût.

Quelle est sa saveur ? Un peu comme l'umami (la 5^e saveur asiatique), entre salé, amer et acide.

D'où vient son nom ? Du latin *succinum* : l'un des acides de l'ambre jaune.

Les végétaux les plus riches en acide succinique

- ✓ Laitue
- ✓ Haricot vert
- ✓ Sureau

L'acide lactique

Produit par des bactéries au cours de la fermentation du lait (yaourt), il est aussi présent en minuscule quantité dans la plupart des végétaux. Et se développe au cours de la fermentation de la choucroute, ainsi que d'autres aliments lactofermentés.

Quelle est sa saveur ? Douce, légèrement acidulée.

D'où vient son nom ? Du latin *lac* : lait.

Les végétaux les plus riches en acide lactique

- ✓ Produits lactofermentés (choucroute, cornichon...)

L'acide acétique

Il est antiseptique. Il posséderait des propriétés anti-hypertension artérielle en diminuant la pression sanguine ainsi que l'activité de la rénine, une enzyme en cause dans l'hypertension.

Quelle est sa saveur ? Piquante, brûlante, elle « monte au nez » et procure une odeur suffocante.

D'où vient son nom ? Du latin *acetum* : vinaigre.

Les produits végétaux les plus riches en acide lactique

- ✓ Vinaigres

14. DE MÉLATONINE

La mélatonine est une hormone clé pour le corps : elle régule notre rythme chronobiologique, notamment notre sommeil mais aussi notre appétit, notre bien-être, notre pression artérielle et bien d'autres choses dans l'organisme puisqu'elle est considérée comme « mère » de nombreuses autres hormones. En outre, c'est un excellent antioxydant, qui améliore les capacités antioxydantes naturelles de notre corps. Notre cerveau en fabrique (sous une forme particulière, il est vrai) naturellement, mais certains aliments en renferment des quantités suffisamment honorables pour mériter hanter votre table si vous souhaitez un petit complément, sans pour autant prendre des pilules ou des suppléments alimentaires.

Évidemment, nous parlons ici d'aliments, les teneurs en mélatonine sont donc très réduites, ce ne sont pas des médicaments, et heureusement ! Aucun risque de « surdosage » en grignotant des noix et en avalant une salade de tomate...

Les aliments les plus riches en mélatonine

- ✓ Maïs
- ✓ Gingembre
- ✓ Banane
- ✓ Tomate
- ✓ Pomme de terre
- ✓ Riz
- ✓ Avoine
- ✓ Orge
- ✓ Cerise (griotte)
- ✓ Noix, noisette
- ✓ Vin

15. D'HUILES ESSENTIELLES

L'huile essentielle est la fraction volatile des végétaux. Celle qui « sent bon » (épices, herbes aromatiques) et qui « pique les yeux » (lorsqu'on épluche une orange). Ce qui « pique » dans une épice, c'est aussi une partie de son huile essentielle. Chaque huile essentielle possède ses propriétés thérapeutiques. Répartir régulièrement des feuilles d'estragon sur ses plats, du basilic dans ses pâtes ou terminer ses repas par une tisane de menthe aide, évidemment, au quotidien, à digérer, tout ceci grâce à leurs huiles essentielles « spécial digestion » respectives. Mais on peut aussi utiliser des fleurs de lavande dans certaines recettes, pour induire le sommeil, ou encore une pincée de cannelle, antivirale et antigrippe, dans sa boisson chaude en automne/hiver.

La cuisine aromatique

Les végétaux sont les seuls aliments fournisseurs des huiles essentielles. Une alimentation riche en fruits (surtout les zestes d'agrumes), épices et aromates permet d'en consommer régulièrement, en quantités infimes. On peut aussi se lancer dans la cuisine aromatique, c'est-à-dire acheter des

petits flacons d'huiles essentielles, concentrés de saveurs, de parfums et d'effets sur la santé, mais c'est un peu plus délicat au début : elles sont si puissantes qu'une seule goutte de trop peut rendre le plat immangeable. En revanche, une fois maîtrisées, les huiles essentielles en cuisine procurent d'immenses joies et ensoleillent le plat le plus fade, même en plein hiver. Nous vous recommandons de vous initier pas à pas avec un(e) spécialiste, par exemple en suivant à la lettre les conseils de Danièle Festy.

Les 32 huiles essentielles dans ma cuisine aromatique

Quelle huile essentielle	Pour quoi ?
Angélique	Tonique, carminative, apaise les colites
Basilic	Tonique, digestif, antispasmodique et hépatique
Bergamote	Calmente, digestive, laxative
Cannelle	Antibactérienne, stimulante, antivirale
Céleri	Tonique, digestif, antiballonements
Citron	Antibactérien, dépuratif, digestif
Citronnelle	Anti-infectieuse, anti-inflammatoire (antirhumatismale), saveur exotique
Cumin	Antiballonements, antispasmodique
Curcuma	Anti-inflammatoire, cholérétique, vermifuge
Estragon	Antiballonements, antispasmodique, antiallergique
Fenouil	Dépuratif, antiballonements
Genièvre	Digestif
Géranium	Insuffisance du foie et du pancréas, relaxant et tonique à la fois
Gingembre	Digestif, antinausées, soutient l'immunité (maladies de l'hiver)
Girofle (clous de)	Antiseptique digestif
Laurier	Antiseptique digestif, antigrippal, soins de la bouche, antalgique
Lavande	Sédative, antispasmodique
Mandarine	Tonique digestive, sédative nerveuse
Marjolaine	Tranquillisante, hypotensive
Mélisse	Anti-insomnie, crises de nerfs et indigestions
Menthe	Tonique, digestive
Muscade	Antalgique, antifatigue, antiparasitose
Orange douce	Calmente, antiballonements

.../

Pamplemousse	Antibactérien, tonique, digestif, hépatique
Romarin	Antitoux ou hépatotonique (selon la variété)
Rose	Sédative, antistress, soulage les nausées
Sarriette	Antibactérienne, tonique circulatoire, antiparasitaire, stimule l'immunité, antihypotension
Sauge	Stimulant biliaire
Thym	Antibactérien, antiviral
Vanille	Anti-idées noires, sédative, aphrodisiaque
Verveine	Calmente, digestive, antispasmodique
Ylang-ylang	Anti-idées noires, sédatif, aphrodisiaque

Tableau extrait de *Mes recettes de cuisine aux huiles essentielles*, Danièle Festy, Leduc.s Éditions.

16. D'ANTIOXYDANTS

Les antioxydants sont les antidotes des oxydants, également appelés « radicaux libres ». Ils s'opposent donc aux méfaits de toutes les molécules oxydantes qui accélèrent notre vieillissement, en les empêchant de nuire de diverses façons. Dès notre naissance, nous sommes équipés d'un formidable système antioxydant, composé grossièrement de « docteurs », réparateurs, et de « nettoyeurs » qui éliminent les cellules malades ou mortes. Pour qu'il fonctionne correctement, longtemps, et pour le protéger, nous devons impérativement lui procurer des antioxydants via notre alimentation : nous y puisons de précieuses vitamines (A, C, E), des minéraux (zinc, sélénium), des isoflavones, du lycopen, de la lutéine, des polyphénols, du coenzyme Q10...

Palme d'or aux végétaux !

Les végétaux sont de très loin nos premiers fournisseurs en antioxydants. Obligées d'en fabriquer toute la journée parce qu'elles sont agressées en permanence (rayons du soleil, agressions climatiques, attaques de prédateurs, moisissures, bactéries, etc.) et parce qu'elles produisent elles-mêmes de l'oxygène, le plus grand oxydant qui soit, les plantes sont de vraies usines à antioxydants.

Les 20 aliments les plus antioxydants

Par ordre décroissant :

- ✓ Pruneau
- ✓ Raisin sec
- ✓ Myrtille
- ✓ Mûre
- ✓ Ail

- ✓ Chou frisé
- ✓ Fraise
- ✓ Framboise
- ✓ Épinard
- ✓ Chou de Bruxelles
- ✓ Prune
- ✓ Brocoli
- ✓ Betterave
- ✓ Orange
- ✓ Raisin noir
- ✓ Poivron rouge
- ✓ Cerise
- ✓ Kiwi
- ✓ Pamplemousse rose
- ✓ Oignon

Source : ministère de l'Agriculture des USA – indice Orac (Capacité d'absorption des radicaux oxygénés). L'indice Orac mesure la Capacité totale antioxydante (TAC).

À propos des palmarès d'antioxydants, très à la mode ces dernières années, une certaine réserve prudente est de mise. En effet, plusieurs méthodes de mesure se concurrencent pour déterminer le potentiel antioxydant d'un aliment. Orac (Oxygen radical absorbance capacity), Frap (Ferric reducing ability of plasma), Teac (Trolox equivalent antioxydant capacity), Trap (Tartrat-resistant acid phosphatase), Cuprac... L'orac est la plus couramment employée mais, en réalité, aucune n'est parfaite car il s'agit de mesures prises en laboratoires et non dans le corps humain. Les résultats sont donc théoriques, parfois assez éloignés de la « vraie vie ». Ainsi, la méthode Cuprac a déterminé que, parmi divers jus de fruits, celui d'airelles renfermait le plus d'antioxydants, celui de myrtilles arrivait en deuxième et celui d'orange, en dernier¹. Pourtant, c'est bien ce dernier, théoriquement moins antioxydant, qui s'est montré le plus efficace contre les oxydants lors d'une expérience sur tissu vivant (en l'occurrence, une vessie de lapin). Le message est donc le suivant : méfiez-vous lorsqu'un fabricant de jus ou une collective de fruits vous affirme que son produit « est le plus riche en antioxydants » : c'est peut-être vrai en théorie, mais il n'y a pas forcément de corrélation entre tests chimiques et résultats physiologiques effectifs.

Par ailleurs, il est toujours très délicat de comparer un antioxydant avec un autre, autrement dit de comparer des pommes avec des poires. C'est comme si l'on vous disait : une fourchette, c'est mieux qu'un pinceau. Étant donné qu'ils ont chacun des fonctions différentes, les confronter n'a guère de sens. Si vous voulez repeindre votre plafond, un pinceau sera certainement plus utile qu'une fourchette, nettement plus appropriée pour déguster cette belle part de tarte aux poireaux. Raison de plus pour diversifier son alimentation avant tout. Se gaver de pruneaux et de chou frisé sous prétexte qu'ils obtiennent un bon score Orac, au mépris d'autres aliments, a priori moins intéressants, serait une grave erreur.

1. Department of Pharmaceutical Sciences, Albany College of Pharmacy and Health Sciences, USA.

17. DE COCKTAILS DE SUBSTANCES SANTÉ ANTIKILOS ET ANTI-ÂGE

La très sérieuse clinique Mayo (USA), très portée sur la prévention et l'éducation santé du grand public, met régulièrement à sa disposition des informations sur la protection anti-âge. Elle a établi le palmarès des meilleurs aliments santé. Tous devaient répondre à plusieurs critères bien précis :

- 1) être pourvus de quantité de vitamines, fibres, minéraux et autres substances santé ;
- 2) réduire clairement les risques de maladies, notamment cardiaque ;
- 3) ne pas faire grossir ;
- 4) être facilement accessibles.

Selon la clinique Mayo, voici les plus performants

- ✓ **L'amande**, pour ses propriétés anticholestérol.
- ✓ **Le brocoli**, bon pour le cœur, et renfermant des sulforaphanes « anticancer ».
- ✓ **La myrtille**, hyperantioxydante et capable de prévenir les infections urinaires.
- ✓ **Les épinards**, riches en vitamine B9, bonne pour le cœur et le système immunitaire.
- ✓ **Les haricots rouges**, excellente source de protéines végétales.
- ✓ **Le germe de blé**. Un « super-aliment » ultra-riche en vitamines et minéraux à saupoudrer sur ses petits plats pour une « complémentation » 100 % naturelle en vitamine E, chef de file des vitamines antioxydantes.
- ✓ **Les jus de légumes**. Un bon moyen d'augmenter sa ration de légumes au quotidien. À condition de les préparer soi-même ou de les acheter les moins salés possibles.
- ✓ **La patate douce** préférable à nos bonnes vieilles pommes de terre en raison de sa forte teneur en vitamine E et de son index glycémique bas.
- ✓ **La pomme** : la référence anticholestérol.

18. D'ÉPLUCHURES

Les épluchures¹ ne sont pas seulement les peaux que l'on retire avec un couteau économe, mais tout ce que l'on élimine en préparant un fruit ou un légume. La peau, le zeste, les pépins, les écorces, le trognon, les fanes (feuilles de carotte ou de radis), les petites racines, les cosques de pois... En résumé, les rebuts, les déchets. Belle erreur ! D'abord parce que ces parties rejetées renferment souvent des composés nutritionnels bénéfiques, parfois uniques, en très grande quantité. Ensuite parce que ça ne coûte rien, c'est comestible et même délicieux lorsque bien préparé : les soupes de fanes de radis, les zestes de citron ou d'orange confits, les confitures bien « prises » grâce aux pépins de pomme, font même partie de nos fleurons gastronomiques, et surtout de nos traditions. Enfin, jeter de la nourriture, c'est dommage : recycler ses épluchures, c'est aussi une bonne action écologique et économique. Encore une bonne raison de se mettre au bio : on ne jette rien ! D'autant que chacune de ces épluchures mérite le respect plutôt que le mépris. Jugez plutôt...

1. Pour profiter des bienfaits des épluchures, la condition *sine qua non* est d'utiliser des fruits et légumes bio. Sinon, n'y pensez même pas.

Les peaux « simples » de fruits et de légumes (poire, pomme, concombre, carotte, pomme de terre...)

Toutes sans exception sont concentrées en fibres, vitamines, flavonoïdes et composés protecteurs. Toutes sans exception en renferment proportionnellement beaucoup plus que la pulpe, que justement elles protègent avec tout leur arsenal de substances bénéfiques. L'idée la plus simple est de ne plus peler ses végétaux, c'est la première chose. Mangez votre concombre coupé en rondelles mais non pelé, vos pommes de terre idem, votre kiwi avec la peau (comme les Néo-Zélandais!), etc. Mais si la recette nécessite l'épluchage, par exemple le gratin dauphinois ou la compote de pommes, récupérez les pelures et amusez-vous avec. À vous les merveilleuses chips « zéro kilo » de pelures de pomme saupoudrées de cannelle puis séchées au four! À vous les chips de pelures de patate, plongées dans l'huile cette fois! Les infusions de peaux de pomme, de poire ou même d'ananas (avec du gingembre frais, le tout macéré dans de l'eau, ça s'appelle de la « bière d'ananas » en Guyane), c'est très rigolo aussi. Même les écorces a priori immangeables de la pastèque et du melon terminent en préparations sucrées (confiture) ou sucrées salées (chutney).

Les zestes d'agrumes

Ils sont champions en nutrition! Vous pouvez les faire confire dans un sirop sucré, les plonger dans le chocolat, les faire sécher (au soleil ou dans le four, comme pour les raisins) puis les mixer et utiliser cette poudre pour aromatiser les pâtes, plats de poissons ou salades de fruits. Ou, à la japonaise, tailler le zeste en minuscules lamelles, à répartir directement sur vos plats (œufs, salades, légumes, tofu, riz, pâtes...). Pensez aussi au *gremolata* italien, cette « panure » à base d'ail, de persil et de zestes d'orange et de citron, pour aromatiser les viandes mijotées. Nous détaillons leur intérêt santé à « Citron » (p. 181), et « Orange » (p. 267) notamment. À Haïti, on prépare même traditionnellement une infusion de pelures de pamplemousse, aux vertus anti-indigestion paraît-il.

Les pépins

Nous grignotons certains d'entre eux en croquant à pleines dents dans le fruit, comme les grenades, les framboises, les kiwis ou le raisin. Nous faisons griller les pépins de courge (potiron...) et les picorons à l'apéritif. Les autres sont généralement disponibles sous forme d'huile, car les pépins sont riches en acides gras. C'est normal : ils renferment le matériel nécessaire à la plante pour croître et se reproduire, sous forme d'une « boîte à outils » nutritionnelle complète : protéines, sucres, acides gras, vitamines, minéraux, substances diverses... Autre chose : l'extract de pépins de pamplemousse, c'est l'antibiotique naturel et très puissant par excellence, disponible en pharmacie et boutiques spécialisées. Et puis il y a aussi le vin rouge, bien sûr, extrait de la macération du raisin, y compris des peaux et pépins, justement responsables de la supériorité santé du « rouge » sur le « blanc ». Et enfin les pépins de pomme ou de coing, petits éléments noyés dans la bassine de confiture, grands effets gélifiants. Au fait : connaissez-vous l'huile de pépins de pomme? Elle est excellente pour ravitailler la peau en « bons gras » protecteurs. Un gras qui ne fait pas grossir mais qui rend plus

beau (belle), ça ne se refuse pas ! Dommage que, pour le moment, on la trouve difficilement sur le marché. Cherchez du côté des boutiques spécialisées en produits cosmétiques bio.

Pour l'anecdote, sachez que les pépins de pomme, tout comme les noyaux de pêche, de cerise, de prune, de citron, d'amande et d'abricot renferment de l'acide cyanhydrique, une substance qui libère du cyanure. Pas de panique ! Tout comme le manioc, le millet, les amandes, les pois chiches, les fèves, les pois, les patates douces... Autant d'aliments par ailleurs hautement comestibles, à condition tout simplement de... les cuire. Donc, pas d'inquiétude. Si avaler un ou deux pépins de temps à autre était dangereux, cela se saurait. Il faudrait vraiment en croquer des kilos avant de risquer quoi que ce soit. Faire cuire la confiture avec des pépins dans une gaze ne présente strictement aucun danger. C'est crus et en grande quantité que les aliments « à cyanure » peuvent poser problème. Allez voir à « Pomme » (p. 311) pour plus de détails.

AUJOURD'HUI, LES ENFANTS, ON VA FAIRE POUSSER UN POMMIER

Leçon de choses. Comme chacun sait, tout commence par une petite graine. Dans le monde des arbres aussi. Donc, la graine du pommier, c'est un pépin. À chaque pomme croquée, admettons que vous observiez les 8 pépins harmonieusement répartis en son centre, autant de petits pommiers en devenir ! Encore faut-il les planter et s'en occuper un minimum (beaucoup moins de soins requis que pour une graine d'humain, cependant).

Rassemblez quelques pépins, un pot de fleurs, un peu de terre, et expliquez à votre enfant les arbres, les pommes, la vie, Adam et Ève, qu'il faut se laver les mains même sous les ongles après avoir tripoté le terreau, bref, un simple pépin ouvrira des horizons insoupçonnés, et des heures de « pourquoi ? » avec votre bambin émerveillé par les prouesses de la Nature et votre érudition sans limites. Et suivez notre mode d'emploi. Plusieurs enfants ? À chacun son pot et ses pommiers ! Et dans quelques années, qui sait, sa pommeraie (non garanti)... Nous comptons sur vous pour leur montrer, alors, comment faire du cidre.





POMMES SWEET HOME

Ingrédients:

Un pot

Du terreau

Du sable

Des pépins de pomme

Un arrosoir

Récupérez les pépins les mieux formés (bien renflés, peau foncée). Mettez-les dans un pot rempli de $\frac{2}{3}$ de terreau et $\frac{1}{3}$ de sable.

Placez le pot dehors dans un endroit ombragé.

Au printemps, arrosez régulièrement mais sans excès le futur pommier: la terre doit être maintenue humide sans être détrempée. Lorsque la tige et les premières feuilles sortent, poursuivez vos arrosages réguliers.

Vous pouvez garder votre pommier en pot pendant 2 ans, ensuite il faudra le planter dans un jardin à l'automne.

Les cosses

Mixées, ces enveloppes de pois, de petits pois, haricots (blancs mais aussi verts!), fèves et autres édamames filent doux pour fournir un velouté très moelleux en bouche ou des purées couleur chlorophylle (avec de la pomme de terre). Les cosses sont constituées de fibres, trop coriaces pour être consommées telles quelles mais fort bienvenues une fois mixées.

Les fanes

Ces petites « queues » formées de feuilles et bien accrochées aux bottes de radis, betteraves ou carottes se mangent en salade, si elles sont ultrafraîches, ou encore en soupe ou en quiche les jours de froid intense. Elles sont bourrées de vitamine B9 et de vitamine C. D'arômes, aussi ! Méfiez-vous quand même, certaines sont, disons... caractéristiques. Si les fanes de radis sont douces comme des agneaux, celles des carottes sont plus coriaces et celles des navets, carrément typées. Sautez sur les fanes de betteraves, forcément hautes en couleur, et récupérez les petites feuilles tendres que vous éliminez, on se demande bien pourquoi, lorsque vous épluchiez votre brocoli. Alors qu'elles sont si mignonnes, ces fanes-ci !

Deuxième partie



Mode d'emploi
Les mille et une façons
d'en profiter

À moins d'être rescapé sur une île déserte suite à un accident d'avion, il n'y a aucune raison de se contenter des végétaux tels qu'on les cueille sur les arbres ou les arrache à la terre. Seuls les animaux se nourrissent ainsi. L'homme, lui, est un cuisinier dans l'âme : il a toujours cherché à faire cuire, à sublimer, à révéler, à souligner les qualités propres de chaque aliment. Sauf exception, comme croquer sans préméditation des mûres ou des framboises rencontrées sur les petits chemins, l'homme (et surtout la femme, en l'occurrence) taille, épluche, coupe, et intègre dans une casserole « sa » tomate ou « son » chou-fleur à dessein. Il s'agit d'ajouter un peu d'huile ici (oui mais quelle huile ?), de vinaigre (de cidre, de vin ?), des épices, d'autres légumes, du poisson aussi peut-être, un petit grain de folie, sûrement. Ou comment partir d'une dizaine d'éléments bruts et dépareillés pour aboutir à un repas construit, ordonné, répondant à des besoins tant hédonistes que physiologiques, culturels ou même symboliques. Le tout en respectant des contraintes techniques et budgétaires, bien sûr. Faire la cuisine, c'est cette petite magie qui se renouvelle à chaque repas. Avant toute chose, le cuisinier du quotidien (vous, moi), doit savoir choisir ses produits de base. « La cuisine, c'est quand les choses ont le goût de ce qu'elles sont », disait Curnonsky, célèbre gastronome du siècle dernier. Effectivement, une courgette doit avoir goût de courgette.

QUAND JE VEUX, SI JE VEUX ET COMME JE VEUX

Connaître les qualités propres de chaque fruit, de chaque légume, ouvre de sacrés horizons et enseigne le choix. Personne ne vous oblige à ingurgiter des épinards si vous n'aimez pas ça. Il existe suffisamment de fruits et de légumes sur notre planète pour trouver son bonheur. Personne ne vous force non plus à suivre un régime « poisson blanc/haricots vapeur » sans assaisonnement. Un petit coup de baguette magique, et voilà un nouveau plat qui n'attend plus que vous pour passer à la casserole. En fait, contrairement à l'image qu'ils véhiculent parfois, les fruits et légumes sont les aliments les plus sympathiques – pour peu qu'on prenne la peine de jouer un peu avec eux –, les plus savoureux – un rien les fait chanter –, les plus malléables – crus, cuits, râpés, tranchés, en billes, entiers, en cubes, nature, en jus, en cocktail, en soupe froide ou chaude, en salade, en purée, en mousseline... tout leur va !

Personne, enfin, ne vous cloue sur une chaise, un couteau-économe à la main, pour éplucher pendant des heures chaque soir le quota des légumes du lendemain, avec les épluchures qui tombent sur le papier journal et qui tachent les doigts. Si vous avez le temps et que vous aimez, c'est parfait. Mais il existe des plans bis : les légumes archifrais qui ne réclament aucun épluchage (petites pommes de terre, asperges fines, concombre parfait) ou encore les surgelés. Ils sont là pour nous faciliter la vie. Cependant, pour bien faire connaissance avec « le produit », l'idéal reste encore le marché, avec ses odeurs, ses magnifiques étalages, ses « Ils sont beaux mes melons, ils sont bons ! », lieux de vie, de rencontres, d'échanges, de découvertes aussi.

MARCHÉS : LE SAVOIR FRAIS

Dans une vie rêvée, vous vous approvisionnez minimum trois fois par semaine dans un marché regorgeant de produits frais et appétissants, où l'embarras du choix ne vous laisse pas perplexe car vous débordez vous-même d'imagination pour accommoder au mieux les légumes les plus originaux dans des fêtes culinaires qui peuvent vous occuper des heures durant. Dans la vraie vie, c'est autre chose : vous êtes jusqu'à 62 % à acheter vos fruits et légumes en supermarché (contre à peine 30 % au marché), vous courez du matin au soir, entre les enfants, le travail, les amis, la gym, les sorties, et, parfois, une certaine flemme légitime peut s'abattre sur vos frêles épaules. Il n'y a pas de quoi se priver de fruits et légumes – au contraire : avec toutes vos activités, vous avez bien besoin de vitamines ! L'idée c'est de s'organiser un minimum pour aller faire ses courses au moins une fois par semaine, d'acheter des légumes à différents stades de maturité et de commencer par manger les plus fragiles. Par exemple les champignons et la salade ne se conservent qu'un jour ou deux au frigo, les poivrons huit jours, les tomates encore plus longtemps, sans parler des pommes de terre. Vous pouvez aussi recourir aux surgelés nature, quasiment irréprochables et, avouons-le, d'un mode d'emploi simplissime.

Les points à retenir

- *Respectez les saisons.* C'est le meilleur moyen de manger les bons végétaux au bon moment : leur composition est appropriée à la saison, par exemple les fruits les plus riches en eau et les plus rafraîchissants sont proposés en été, tels que la pastèque et le melon. Ils sont aussi au meilleur prix, au top de la saveur et à parfaite maturité, donc bourrés d'éléments bénéfiques.
- *Diversifiez :* chaque fruit et légume apporte des éléments différents.
- *Cessez de tout éplucher.* C'est une manie ou quoi ? Sinon attendez le dernier moment (pas d'avance pour la semaine) et si ensuite vous coupez en tranches ou en petits cubes, ne soyez pas trop minutieux. Plus les végétaux sont détaillés finement, plus la surface d'échange avec l'air s'agrandit, plus les vitamines s'envolent.
- *La cuisson vapeur, l'essayer c'est l'adopter.* Mijotage (soupe) et wok sont aussi recommandables. Friture, four, gril, Cocotte-Minute et micro-ondes nettement moins pour le quotidien...
- *Ne laissez pas tremper les fruits et légumes* dans l'eau (salade, fraises) : ils y perdent leurs minéraux.
- *La moitié de vos « 5 »* devraient être consommés crus si possible : carottes râpées, salade verte, pomme et raisin à la croque...

Autour des légumes

- *Les oignons, les fines herbes et l'ail* doivent devenir des réflexes.
- *Consommez différentes parties végétales :* racines (navet, carotte), graines (haricots, soja), feuilles (salade, épinard), fruits (courgette, avocat) apportent des éléments nutritionnels complémentaires.

- *Plus le légume reste proche de son état naturel et plus il cuit rapidement, plus il conserve ses vitamines, ses minéraux.* À l'inverse, plus il est taillé, cuit, frit, sauté, réchauffé, plus il y « perd des plumes ». Pire, s'il est déshydraté (purée en flocons) ou associé à de mauvaises graisses (poêlées industrielles cuisinées aux graisses hydrogénées), il ne présente plus guère de bénéfice santé.
- Les préparations de type purée déshydratée en flocons, les frites, les chips ou les pâtes ne font pas partie du « club des 5 ».

LE TOP 10 DE VOS LÉGUMES PRÉFÉRÉS

1. Tomate
2. Haricot vert
3. Courgette
4. Carotte
5. Pomme de terre
6. Concombre
7. Champignon
8. Poivron
9. Poireau
10. Avocat

Autour des fruits

- *Rien n'est meilleur qu'un fruit frais en fin de repas.* Une étude souligne qu'en préférant un fruit à tout autre dessert, on aide à mieux prévenir le cancer, les maladies cardiaques, et qu'on fait même reculer la mortalité. Croquer avec gourmandise dans une belle pomme ou laisser fondre en bouche un cube de mangue, c'est bon de se faire du bien. Donc, privé de dessert, d'accord, mais pas privé de fruit.
- *Si vous digérez mal les fruits crus* (ballonnements, gaz...), deux solutions: faites-les cuire ou mangez-les à distance des repas. Soit une demi-heure avant, soit au moins 2 heures après. Et méfiez-vous des agrumes (oranges, clémentines...).
- *Évitez de sucrer les fruits:* fraise, framboise, salade de fruits s'en passent très bien, et vous aussi.
- *Préférez les fruits mûrs* sinon gare aux inconforts digestifs (maux d'estomac, diarrhée).
- *Ne négligez pas les fruits exotiques,* souvent très concentrés en substances antioxydantes. Pour se protéger des rayons du soleil, ils passent leur temps à fabriquer des vitamines dont notre organisme est particulièrement friand.
- *Vous préparez un jus de fruits ?* Buvez-le sans attendre, sinon adieu vitamine C. Attention : ne prenez pas vos médicaments avec. Certains jus modifient considérablement l'activité de nombreuses molécules.
- *Évitez d'attaquer la journée par un jus de fruits,* votre estomac déteste ça. Surtout si cette première agression est suivie d'une autre, nommée café au lait.

LE TOP 10 DE VOS FRUITS PRÉFÉRÉS

1. Mandarine
2. Pomme
3. Pêche
4. Fraise
5. Orange
6. Raisin
7. Kiwi
8. Cerise
9. Poire
10. Framboise

Les meilleurs fruits, légumes et plantes aromatiques

Dans l'idéal (par ordre décroissant d'intérêt) :

- **On cultive son jardin potager** où l'on fait pousser des salades, radis et autres tomates bio, sans les noyer de pesticides (on dit « produits phytosanitaires »), de la ciboulette, du persil, on les récolte mûrs à point, c'est le bonheur.
- **On achète au marché des produits bio** : 90 % d'entre eux ne présentent aucun résidu de pesticides, alors que la plupart de ceux obtenus en agriculture conventionnelle, si. À condition que lesdits végétaux aient été distribués sitôt après la cueillette, sinon ils sont vite défraîchis, et leur teneur en vitamine C fond comme neige au soleil.
- **On achète de beaux fruits et légumes frais, des bottes de cerfeuil ou d'estragon chez le maraîcher ou le primeur**. On se fait conseiller. On est sûr que les produits ont été respectés.
- **On fait les fins de marché (un quart d'heure avant la fermeture) et on récupère de superbes produits à prix cassés**. On en achète des cageots et on consomme dans la semaine pour refaire la fin de marché dimanche prochain. Rien n'interdit de congeler soi-même, pourquoi pas, mais le résultat sera généralement moins probant que les surgelés achetés... déjà surgelés.
- **On achète des fruits et légumes frais en grande surface**, avec le risque qu'ils viennent de loin, aient été plus ou moins malmenés, stockés dans des pièces trop froides, tripotés par des dizaines de mains en magasin, etc. Cependant, tout dépend des enseignes, et même des chefs de rayons : certains adorent les produits qu'ils vendent, et ça se voit. Leurs végétaux sont de grande qualité, souvent mûrs à point, magnifiques. D'autres s'en moquent, et ça se remarque encore plus.
- **On remplit son congélateur de légumes et fruits surgelés nature, de préférence bio**. Ils ont été soumis à un froid intense dès la récolte, un froid qui les sidère mais ne les abîme pas. Trois bons points : leur teneur en vitamine est très bien respectée, ils sont nettoyés, préparés, épluchés, et enfin ils ne subissent pas les tarifs prohibitifs liés aux aléas de la saison. Autrement dit, lorsque ça « gèle », vos légumes surgelés restent à un prix plancher alors que le tarif du « frais » flambe. Et on trouve au cœur de l'hiver des fruits d'été bien appétissants, bourrés de vitamines puisque cueillis à pleine maturité, pendant la belle saison. C'est un bon moyen de se mettre au « 5 par jour » si vous n'avez ni l'envie ni le temps de vous attaquer au « frais ». Et

si vous vous débrouillez bien, vous bénéficiez de super-promos tous les mois dans certains magasins. Pas chers du tout, les fruits et légumes, quand on est malin !

C'EST LA SAISON !

Les fruits et légumes de saison, ça veut dire quelque chose. Ils sont toujours meilleurs, plus riches en vitamines et minéraux, moins chers. Bref, ils cumulent les qualités. Évidemment, il y a saison et saison, et vous rétorquerez qu'il y a toujours un été ou un printemps quelque part sur la planète. C'est vrai. Il serait ridicule de refuser de bons fruits exotiques gorgés de soleil sous prétexte que, chez nous, il pleut, il fait gris et moche. En revanche, des végétaux poussant sous nos contrées, généralement hors sol (et non en pleine terre), gavés au liquide nutritif et exposés à la lumière artificielle ne peuvent pas recueillir nos faveurs. Certes, il arrive qu'on obtienne des fraises d'une saveur tout à fait étonnante en plein hiver. Mais le cœur n'y est pas, le parfum non plus. Et puis, ces petites choses rouges qui poussent sous de gigantesques hangars incroyablement high-tech, on les achète à quel prix ? Et pour quelles conséquences écologiques ? Et surtout, pour quoi faire ?

Au risque de paraître un peu réactionnaire, nous militons pour les 4 saisons, véritable symphonie laissant libre expression à de magnifiques partitions végétales. Nous accueillons cependant volontiers les fruits et légumes de Martinique, d'Israël, du Japon ou de Nouvelle-Zélande, qui viendront nous passer du baume au cœur pendant la mauvaise saison, et rempliront nos stocks de vitamines et d'antioxydants pour lutter contre microbes et frimas.

Une tomate rouge de colère

Et puis, il n'y a pas qu'une affaire de culture. Prenons la tomate, par exemple. Fille de la chaleur de l'été, elle a horreur du froid. En hiver, on la cultive sous serre en la bichonnant, c'est-à-dire en la mettant à l'abri, en lui offrant un substrat hydroponique (un mélange savant de tourbe, laine de verre, fibre cellulosique ou de coco pour remplacer la terre) et surtout on s'attache à lui donner exactement le même goût toute l'année, comme ça, finis les terroirs, les caprices climatiques, on maîtrise. Soit. Sauf que, léger problème : la tomate, sagement alignée en rang d'oignons sur les étals du primeur ou du supermarché, grelotte souvent en attendant le client. Et la voilà irrémédiablement abîmée. Même chose en été, d'ailleurs, où elle subit les différences énormes de température entre les camions réfrigérés et le plan « plein soleil » en alternance. C'en est trop pour notre fragile diva qui jette l'éponge. Pendant ce temps, les gourmets ricanent, ils attendent la bonne saison pour acheter la bonne tomate : celle de la « bonne » variété (vous connaissez la cœur de bœuf ?) qui aura poussé en pleine terre, en plein soleil, aura été cueillie à pleine maturité pour un plaisir sans limite. C'est la revanche de la tomate.

Mois	Légumes	Fruits
Janvier	Brocoli, céleri, chou, endive, lentille, mâche	Ananas, banane, mandarine, orange, pamplemousse
Février	Betterave, brocoli, céleri, endive, poireau, salsifis	Ananas, banane, orange
Mars	Artichaut, carotte, navet, poireau, salsifis	Ananas, orange
Avril	Artichaut, asperge, carotte, laitue, oseille	Rhubarbe
Mai	Asperge, betterave, carotte, cresson, épinard, laitue, oseille, pois, pomme de terre	Fraise, rhubarbe
Juin	Artichaut, asperge, betterave, concombre, courgette, fève, laitue, petit pois, pomme de terre, radis	Cerise, fraise, rhubarbe
Juillet	Artichaut, aubergine, betterave, carotte, céleri en branche, concombre, haricot vert, pois, pomme de terre, romaine	Abricot, cerise, figue, fraise, framboise, groseille, melon, pastèque, pêche
Août	Artichaut, aubergine, betterave, céleri, chou, concombre, haricot vert, maïs, navet, oignon, pomme de terre, tomate	Abricot, brugnion, cassis, figue, fraise, framboise, melon, pêche, prune
Septembre	Betterave, céleri, champignon, chou, haricot blanc, navet, oignon, poireau, tomate	Cassis, citron, noisette, noix, pêche, poire, pomme, prune, raisin
Octobre	Céleri, champignon, chou, haricot blanc, navet, oignon, poireau, tomate, topinambour	Banane, coing, noix, poire, pomme, raisin
Novembre	Brocoli, céleri, champignon, chou, endive, mâche, oignon, poireau, pomme de terre, potiron	Banane, châtaigne, coing, pamplemousse, poire
Décembre	Brocoli, cardon, céleri, chou, endive, mâche, pomme de terre	Ananas, banane, coing, mandarine, orange, pamplemousse

INDICE ONQI : LES FRUITS ET LÉGUMES LES MIEUX (ET LES MOINS BIEN) NOTÉS

L'indice Onqi (Overall Nutritional Quality Index), mis au point aux États-Unis par 12 experts en nutrition, tente de simplifier le décodage du consommateur lorsqu'il fait ses courses. En d'autres termes, cet aliment est-il bon pour ma santé ou non? Tous le sont plus ou moins, à condition de les consommer en plus ou moins grande quantité, et selon tel ou tel mode de cuisson, etc. Mais justement, avec des si et des si, on finit par s'emmêler les pinceaux. On le sait, la tomate est bonne

pour la santé. Mais bonne combien? Revoilà donc le bon vieux système de notation, comme à l'école, qui a le mérite d'être compris par tous. Autre avantage: cet indice intègre tous les paramètres « utiles » pour classer un aliment aujourd'hui, avec des critères pointus et actuels: teneur en fibres, vitamines, minéraux, graisses (cholestérol, acides gras saturés, insaturés, trans), sel, protéines, antioxydants (caroténoïdes, flavonoïdes, polyphénols...), valeur de l'index glycémique (IG), densité énergétique (calories par portion). Bref, complet et sérieux. L'indice va de 0 à 100: plus le chiffre est élevé, meilleure est la note. Bravo à l'abricot, au brocoli et à l'orange! Honte aux sodas!

Voici un petit « échantillon » des aliments passés à l'indice Onqi. Sans surprise, vous découvrirez que les fruits et légumes tiennent largement le haut du pavé.

Indice nutritionnel Onqi de certains fruits et légumes

- ✓ Abricot: 100
- ✓ Amande: 82
- ✓ Ananas: 99
- ✓ Avocat: 86
- ✓ Banane: 91
- ✓ Brocoli: 100
- ✓ Cocktail jus de fruits exotiques: 6
- ✓ Concombre: 93
- ✓ Fruits de la passion: 78
- ✓ Laitue: 100
- ✓ Maïs: 91
- ✓ Mangue: 93
- ✓ Noix de coco: 24
- ✓ Orange: 100
- ✓ Grenade: 91
- ✓ Jus d'acai: 11
- ✓ Jus d'orange: 39
- ✓ Jus de pamplemousse rose (enrichi en calcium): 82
- ✓ Jus de tomate: 32
- ✓ Pamplemousse: 99
- ✓ Patate douce: 96
- ✓ Pomme: 96
- ✓ Raisin: 91
- ✓ Salade iceberg: 82
- ✓ Tomate 96

En comparaison

- ✓ Chocolat noir: 10
- ✓ Eau minérale gazeifiée: 56
- ✓ Lait écrémé: 81
- ✓ Pâtes: 50
- ✓ Riz blanc: 57
- ✓ Saumon: 87

- ✓ Sodas, limonade : 1
- ✓ Steak haché : 31
- ✓ Thon en boîte : 67
- ✓ Yaourt vanille : 43

Source : Nutritional Scoring System.

MON PROBLÈME, C'EST...

Globalement, nous sommes tous convaincus que les légumes, c'est bien. Mais de la conviction à la consommation, un tas de faux obstacles peuvent donner l'impression d'être bien trop hauts pour notre cheval pétri de bonnes intentions. C'est pourquoi de nombreux médecins estiment que de longs discours sur l'intérêt des végétaux sont globalement moins utiles qu'une aide pratique et quelques conseils de base. Voici un petit récapitulatif des problèmes les plus courants et leurs solutions les plus simples.

« Je n'ai pas l'habitude de manger des légumes. »

C'est le problème n° 1, celui autour duquel cristallisent la plupart des blocages, surtout chez les jeunes. Il faut sauter le pas, penser autrement. Ne chamboulez pas brusquement vos habitudes culinaires si vous n'avez pas trop le réflexe végétal. Procédez par étapes. Commencez par les introduire par petites touches dans votre alimentation quotidienne, vous ne pourrez rapidement plus vous en passer.

Vous pouvez piocher des idées parmi ces quelques exemples :

- Toujours **débuter le repas** par une feuille ou deux de salade verte (très important).
- Toujours proposer le fromage, les fruits de mer ou la charcuterie avec de la salade, si possible composée (**salade + raisins**) ou avec un fruit (pomme ou poire).
- Dans les **sandwiches** ou les **pique-niques**, toujours ajouter quelques feuilles de salade et rondelles de tomates.
- Ajouter systématiquement un peu **d'oignon** ou **d'ail** dans vos plats. UN PEU.
- Couper des **finer herbes** sur tout ce qui vous passe sous les yeux : omelette, plat chaud, salade...
- Ajouter des lamelles de légumes lorsque vous faites cuire des **pâtes** : courgette, carotte dans le sens de la longueur. Le tout cuit en même temps, facile !
- À l'**apéritif**, remplacer les chips et autres mines de gras par des tomates cerises, des petits bouquets de chou-fleur, des radis.
- Sortir des sentiers battus : goûter par exemple le « steak de soja » (**tofu**) à la provençale, qui « appelle » automatiquement une petite salade.
- En cas de **flemme aigüe**, préférer les salades archi-simples type endive plutôt que celles en sachet sous vide du rayon frais. Lesquelles sont quand même mieux que rien.

« Ça ne se garde pas assez longtemps. »

C'est vrai, le frais s'abîme très vite. Mais ce n'est pas une raison pour tout laisser tomber. La plupart des légumes se gardent quelques jours au frigo, et certains jusqu'à une semaine. Par ailleurs, rien ne vous empêche de faire appel aux surgelés pour les fins de semaine. Quant aux fruits, la majorité supporte parfaitement un peu d'attente, à condition de les placer dans des conditions optimales pour chacun : nous vous donnons tous les conseils dans ce livre.

« Je ne sais pas les choisir. »

Au marché, **expliquez votre cas**, très répandu, au vendeur de fruits et légumes. Faites-lui confiance, il vous proposera les produits mûrs pour le soir même, le lendemain, la semaine, vous donnera des tuyaux de préparation, de cuisson, d'association, vous dira avec quelle viande ça va ou ça ne va pas, bref, vous deviendrez incollable sur le fenouil, la betterave ou le soja, des légumes qui vous laissaient terriblement perplexes jusque-là. Les marchands de légumes adorent donner des conseils, c'est vrai !

« J'ai l'impression qu'ils ne sont jamais mûrs comme il faut. »

Ce problème concerne les fruits. Effectivement, on achète parfois des poires dures comme du bois, des bananes si vertes que la peau ne se décolle pas, des pêches aussi solides qu'inodores et sans saveurs. Ce n'est pas grave, tant qu'il s'agit de fruits dits « climactériques » (voir tableau p. 67), c'est-à-dire qui continuent à mûrir même après avoir été cueillis. Une cueillette précoce permet de les transporter encore « durs », les rendant bien plus résistants aux chocs et amplitudes de température. En revanche, pas question d'acheter des fruits « verts » non climactériques (voir tableau p. 67) : ils ne mûriront pas chez vous. Au mieux, coupez-les en cubes et faites-les mijoter tranquillement avec des épices par exemple, c'est le meilleur (seul) moyen de ne pas les jeter de dépit. Ou inspirez-vous d'une recette anglaise méconnue et pourtant délicieuse (si, si), le pap, qui signifie « purée molle » en anglais ; il n'y a pas d'équivalent français.

Les fruits mûrissent grâce à un gaz qu'ils sécrètent eux-mêmes : l'éthylène. Incolore et inodore, il joue le rôle d'hormone de mûrissement. Sous son action, le fruit se gorge de sucre, d'acides organiques, d'arômes, sa peau s'assouplit et change de couleur, se chargeant de pigments protecteurs, passant généralement du jaune ou vert au rouge. Plus un fruit est mûr, plus il fabrique d'éthylène, au point qu'il accélère le mûrissement de fruits juste à côté de lui. C'est pourquoi on conseille traditionnellement de réunir dans un sac en papier, ou simplement sur un même saladier, des fruits à des stades inégaux de mûrissement pour précipiter le mouvement. À l'inverse, pour ralentir le processus, le froid est la seule solution : le réfrigérateur ou, mieux, le balcon en hiver, rendent service car à 3°C, l'éthylène est moins efficace. Et méfiez-vous : certaines fleurs sont également sensibles à l'éthylène. C'est le cas de l'orchidée, qui fane bien plus vite lorsqu'elle se trouve près d'un régime de bananes ou d'un compotier rempli de pommes. L'éthylène accélère alors son vieillissement, faisant tomber les pétales et les feuilles, et flétrir les végétaux en général.

LES FRUITS

Flours sensibles à l'éthylène	Fruits climactériques (mûrissent chez vous et accélèrent le mûrissement des autres végétaux, fleurs comprises)	Fruits non climactériques (ne mûrissent plus chez vous)
Aconite	Abricot	Ananas
Agapanthe	Avocat	Cerise
Alstroemeria	Banane	Citron
Asclepiade	Figue	Concombre
Bouvardia	Goyave	Fraise
Cattleya	Kiwi	Framboise
Chelone	Mangue	Litchi
Delphinium	Melon	Mandarine
Dendrobium	Nectarine	Myrtille
Euphorbe	Pêche	Olive
Freesia	Poire	Orange
Iris	Pomme	Pamplemousse
Kniphofia	Prune	Pastèque
Lys (asiatique)	Tomate	Poivron
Montbretia		Raisin
Muflier		
Œillet		
Paphiopedilum		
Phalenopsis		
Phlox		
Physostegia		
Pois de senteur		
Tritekaria		
Ymbidium		

Donc, achetez vos fruits et légumes hebdomadaires à divers stades de mûrissement pour en avoir toujours de « parfaits » au fil de la semaine, en tenant compte de notre petit tableau. Et placez-les loin de vos fleurs...

Remarque : les fruits ne sont pas les seules sources d'éthylène. La fumée de cigarette, la fumée industrielle, certains gaz d'échappement en produisent aussi, de même que les champignons, les levures et les bactéries.



PAP DE POMME

Ingrédients pour 1 pot:

500g de pommes non mûres

1 verre de vin blanc

3 c. à s. d'huile d'olive

100g de miel

1 citron vert bio

½ c. à c. de piment d'Espelette

Pelez les pommes, ôtez leur cœur et détaillez-les en quartiers.

Prélevez le zeste du citron.

Mettez tous les ingrédients dans le mixeur et faites tourner l'appareil jusqu'à obtention d'une consistance lisse.

« Je ne sais jamais si c'est frais. »

Les légumes sont de plus en plus beaux, calibrés, brillants et... pourtant pas forcément mûrs. Pas toujours facile de les choisir. Trois points de repère :

1. la **peau** doit être impeccable, bien tendue et de couleur homogène, sans taches ni blessures, ni endroit mou ;
2. l'**odeur** doit être agréable et spécifique au produit (poireau, tomate), ou très discrète (pomme de terre, aubergine) ;
3. lorsqu'il y a une **base** (artichaut, chou, salade), elle doit être ferme et jamais brune.

« Je ne sais pas les préparer »/« c'est trop long à préparer. »

Fréquent aussi, et en aucun cas une bonne raison de se priver de leurs bienfaits. Vous disposez dans ce livre de dizaines d'idées cuisine à réaliser en quelques minutes chrono. Toutes les astuces ont été testées et approuvées par votre serviteur, qui n'est ni cuisinière ni spécialement créative, juste gourmande !

« J'ai l'impression que mes légumes s'abîment entre le magasin et chez moi. »

C'est un problème plutôt spécifique aux achats en grande surface. Arpenter les allées c'est long (c'est pour la semaine), on fait la queue à la caisse (parfois très, très longtemps), puis retour en voiture avec, dans le coffre, des sacs de 15 tonnes qui s'écrasent les uns sur les autres. Avec un peu d'organisation, tout s'arrange.

- Dans sa tête, ranger les végétaux dans la même catégorie que les surgelés : « **attention, fragiles** ». Donc à choisir en dernier et à poser sur le dessus du caddie.
- En cas de long trajet entre le magasin et la maison, et si en plus il fait très chaud (contraste extérieur avec la fraîcheur des rayons), penser aux **sacs isothermes** bien pratiques, voire indispensables en période estivale. À la maison, ranger rapidement ses achats par famille :
 - **Les produits verts** (salade, concombre, épinard, artichaut, poireau, haricot vert) plongent tout de suite dans le bac à légumes (les débarrasser de leur sac plastique !).
 - **Les légumes à utiliser le jour même** restent sous la main s'il fait frais et obscur, sinon ils rejoignent les produits verts.
 - **Les pommes de terre**, ail et oignon patientent hors du frigo, mais ne subissent ni la pleine lumière ni la canicule.

« Je laisse tremper les légumes, c'est plus facile que de les rincer. »

C'est sûr, mais c'est aussi la garantie de perdre une bonne partie des minéraux dans l'eau. Et en plus ça ne rince pas si bien que ça. Donc, là encore, deux conseils à apprendre par cœur :

- Rincer les légumes **avec leur peau** (l'épluchage éventuel arrive ensuite).
- **En dehors des fruits à peau tendre non bio** (framboise, fraise), **ne rien laisser tremper** ; passer sous l'eau vive suffit amplement.
- La **salade** se nettoie toujours soigneusement, **feuille par feuille**. En cas d'impatience malade, acheter de la mâche (déjà rincée) ou une endive (dont on passe seulement l'extérieur sous le robinet).

« Je ne veux pas manger de fruits parce qu'ils contiennent du fructose, on m'a dit que ça faisait grossir. »

Parmi les sucres naturellement présents dans les fruits, le fructose occupe effectivement une place particulière. Il est métabolisé différemment des autres sucres par l'organisme. En manger raisonnablement, comme c'est le cas avec une consommation classique de fruits, est une très bonne chose, car il aide à réguler le taux de sucre sanguin et est bénéfique à la santé d'une manière générale. Mais ces dernières années, nous avons considérablement augmenté notre consommation de fructose, non parce que nous avalons trop de fruits (ce serait trop beau !), mais parce que les industriels mettent du sirop de fructose (sous diverses formes) dans un nombre incalculable d'aliments. La raison ? Il possède un pouvoir plus sucrant que le traditionnel sucre blanc (le saccharose), et ne coûte pas cher. Une aubaine pour les fabricants, plus concernés par leurs actions en bourse que par notre santé et notre tour de taille. Biscuits, bonbons, sodas, mais aussi plats préparés, même salés, la liste des

aliments renfermant du sirop de fructose (ou sirop de glucose-fructose, isoglucose, HFCS – *High fructose corn syrup* –, sirop de maïs à haute teneur en fructose) est interminable. Face à cet afflux de fructose, pas du tout prévu par la nature, la réponse métabolique du corps n'est pas la même qu'avec les fruits: le fructose en excès perturbe l'organisme, augmente le taux de triglycérides, de cholestérol et d'acide urique, pousse le foie à fabriquer des graisses, favorise le stockage et les kilos en trop, accélère le stress oxydatif (vieillesse). Bref, trop de fructose, et voilà la machine qui s'emballe, le tour de taille qui s'arrondit. Pire, les risques de faire un infarctus ou de devenir diabétique sont plus élevés chez les gros consommateurs de fructose, c'est-à-dire au-delà de 25 g par jour (50 g étant un seuil fortement délétère selon certaines études). Vous avez donc raison de vous méfier du fructose, mais pas des fruits, qui renferment certes ce sucre, mais bien d'autres composants (vitamines, minéraux, fibres) et d'autres sucres (le glucose par exemple, carburant de choix pour le cerveau, et qui ne pose pas les problèmes du fructose). Cet « environnement » empêche toute ingestion excessive de fructose via une alimentation naturelle, même très riche en fruits. En revanche, fuyez tous les produits industriels enrichis en fructose, ils ne vous veulent pas de bien.

Comment savoir si vous dépassez le seuil limite de consommation de fructose ?

Sauf consommation pathologique, on ne peut pas avaler trop de fructose via les fruits, tandis qu'avec les produits finis, on y arrive très vite. Il y a en moyenne 10 % de sucres dans 100 g de fruits, dont au maximum 30 % de fructose. Soit disons 3 g de fructose (un peu plus dans certains fruits: poire, pomme, raisin, cerise...). Imaginons que vous soyez un grand mangeur de fruits: vous en consommez 400 g. Prenons l'effet maximaliste: 5 g de fructose/100 g. Vous aurez ingéré au final 20 g de fructose. Or, les effets véritablement délétères du fructose se situent bien au-delà de ce seuil. En outre, les fruits sont bourrés d'antioxydants, qui s'opposent justement au stress oxydatif mentionné plus haut. Avec les produits industriels enrichis en fructose, c'est autre chose: les études sont claires, une seule canette de soda par jour suffit pour augmenter le risque cardiaque, et avec deux, on atteint le seuil « vraiment dangereux et qui fait grossir ». Sans parler des biscuits et autres denrées sucrées au fructose.

Fruit	Pour 1 portion, soit...	Apport en fructose
Ananas	1 belle tranche de 150 g	7
Banane	1 banane moyenne	9
Cerise	1 belle poignée de 125 g	6
Fraise	1 barquette de 300 g	8
Framboise	1 barquette de 250 g	6
Kiwis	2 kiwis moyens	6
Melon	1 tranche de melon	12

Myrtille	1 barquette de 150 g	7
Nectarine	1 nectarine moyenne	5
Orange	1 orange moyenne	6
Pêche	1 pêche moyenne	3
Poire	1 poire moyenne	11
Pomme	1 pomme moyenne	9
Raisin	1 grappe de 100 g	13

Exemple : pour atteindre le seuil des 50 g de fructose, il faudrait avaler 5 poires par jour (c'est rare !) ou plus de 8 barquettes de framboises... Cependant, certains fruits spécialement riches en fructose peuvent être consommés avec modération au quotidien. Manger 500 g de raisin une journée, pour raison de « cure uvale », pourquoi pas, à condition que cela ne se prolonge pas. D'une manière générale, mieux vaut varier, tout simplement, et vous n'aurez jamais de problème avec le fructose.

« Je digère mal plusieurs légumes, pourtant j'épluche tout à fond. »

C'est peut-être ça le problème. Savez-vous, simple exemple, que la peau du concombre contient de la pepsine, une enzyme qui aide à la digestion ? Pauvre concombre, souvent mal toléré car écorché vif ! En outre, en épluchant à tout va, vous vous privez d'une bonne partie des vitamines, minéraux, carotènes et flavonoïdes, c'est vraiment dommage. Enfin, peut-être que ce que vous ne supportez pas bien ce sont :

- **les fibres** : dans ce cas faites cuire légèrement tous vos légumes et évitez surtout les crudités trop fibreuses ; des concombres revenus quelques minutes à la poêle, c'est un vrai délice !
- **les pépins** : épépinez les tomates, les concombres...
- **la méthode de cuisson** : personne ne possède de système digestif capable de supporter des fritures à chaque repas. Ce qui n'empêche pas la majorité de nos concitoyens de s'obstiner dans cette voie, quitte à somnoler après manger. Cuisson vapeur + huile d'olive = LA réponse aux troubles digestifs de cette catégorie.

« Je prépare tout à l'avance comme ça, je gagne du temps, mais je trouve que les légumes découpés s'abîment vite. Souvent je dois les jeter. »

Bien sûr qu'ils s'abîment vite ! Pensez que dans la nature, au magasin, dans votre sac, ils ont tout supporté parce qu'ils étaient intacts. Dès que vous les épluchez et les coupez, vous les blessez. La chair au contact de l'air se gâte rapidement. Donc là encore deux obligations :

- **Les crudités** se préparent toujours au dernier moment, qu'il s'agisse de légumes ou de fruits. On ouvre en deux les avocats lorsqu'on passe à table, etc.
- Il faut toujours les arroser d'un **filet de citron**, car la vitamine C empêche les végétaux de s'oxyder et de noircir.

« J'en prépare toujours des kilos et je ne sais pas quoi faire avec les restes. »

Préparez-en moins ! Mieux vaut éviter de conserver au réfrigérateur des légumes cuits. Une journée ça va, parfois deux mais vraiment au-delà, c'est risqué voire carrément toxique (épinards). Sans parler de la perte en vitamines.

- On ne fait pas 6 litres de soupe si l'on vit seul, **on adapte**.
- **On peut congeler** de temps à autre des plats, mais il faut néanmoins les consommer rapidement. Bien respecter les normes d'hygiène, employer des sacs de congélation, etc.

« C'est cher. »

Faux ! Comparons les prix de divers produits pour 4 personnes :

Soupe de poireaux faite maison (1 l)	Soupe déshydratée (1 l)	Soupe en brique (1 l)	Soupe au rayon frais (1 l)
0,95 €	1,10 €	2,19 €	5,83 €

Céleri rémoulade fait maison (1 kg)	Céleri rémoulade en barquette (1 kg)	Céleri rémoulade traiteur (1 kg)
1,83 €	4,90 €	11,02 €

Purée pommes de terre maison (1 kg)	Purée pommes de terre déshydratée (1 kg)	Purée pommes de terre fraîche (5 ^e gamme) (1 kg)	Purée pommes de terre surgelée (1 kg)
0,60 €	0,80 €	6,40 €	2,40 €

Source : Aprifel (Agence Fruits et légumes Frais).

En bonus, la supériorité nutritionnelle écrasante du fait-main : pas d'additif, moins de sel, pas de gras, etc.

Bien sûr, si vous voulez à toute force acheter des produits hors saison, il est logique de les payer cher. C'est vous qui voyez. Mais en respectant les saisons, vous obtiendrez des produits goûteux, sains et abordables. N'hésitez pas à faire les fins de marché, les vendeurs bradent leurs derniers produits. Certains d'entre eux proposent aussi des corbeilles en promotion (mélanges). En supermarché, il est très rare de ne pas tomber sur une « semaine exceptionnelle » « avocats d'Israël » ou « artichauts de Bretagne ». Vous auriez tort de vous en priver. Enfin, n'hésitez pas à acheter des légumes surgelés : souvent, ils sont beaucoup moins chers, et tout aussi bons pour la santé. Même chose pour les fruits, parfaits pour une poêlée délicieuse et bon marché en dessert.

« Mes enfants n'aiment pas les légumes. »

À un certain âge, faire manger des légumes à un enfant peut effectivement relever du casse-tête voire du cauchemar. Parlons clairement : les enfants, généralement, n'aiment pas les légumes verts. Les spécialistes expliquent ce rejet de différentes façons.

- **Les légumes verts n'apportent pas beaucoup de calories** (faible densité énergétique) et l'enfant a l'impression qu'ils ne « nourrissent » pas. Un réflexe inconscient ?
- **Certains légumes sont amers**. Physiologiquement, nous avons tendance à rejeter cette saveur car elle pourrait indiquer la présence d'un « poison » (les alcaloïdes, empoisonnants, étant amers). Le goût pour l'amertume s'apprend patiemment, s'éduque. C'est un goût d'adulte.
- **La couleur verte**, si elle est associée à la santé (croix verte des pharmacies, des plantes) peut aussi évoquer le poison (moisissure, toxicité possible). Il ne faut jamais sous-estimer la symbolique des couleurs, qui parlent « instinctivement » à nos émotions et peuvent influencer un comportement.
- **Les légumes verts sont des produits « simples »**, en contradiction avec l'environnement alimentaire pour enfants « vendu » à la télévision : aliments très colorés, manufacturés, complexes. Par contraste, l'enfant a l'impression que les fruits et légumes sont « sans intérêt », « préhistoriques », « pas amusants ».
- **Les parents en font un cheval de bataille** : « Mange des légumes si tu veux rester en bonne santé/grandir. » C'est donc un moyen tout trouvé pour l'enfant de s'opposer à l'autorité parentale. De 2 à 6 ans, le petit d'homme a besoin de s'affirmer en tant qu'individu, c'est-à-dire de rejeter l'univers parental.
- **Les saveurs du légume peuvent être « fortes » et déroutantes**, à un moment où l'enfant est, naturellement, en pleine néophobie. Pour lui, une carotte râpée « basique » est un aliment, une carotte râpée « avec du cumin » en est un autre. Pour un adulte, c'est la même carotte, présentée autrement. Entre 2 et 6 ans, tout nouvel aliment est considéré comme potentiellement à problème. Il faut donc trouver la juste dose entre « repères » et « nouveauté », pour éduquer son goût et l'aider à s'ouvrir au monde, aux saveurs différentes, à l'envie de dépasser son aversion naturelle.

Résultat : le combat se répète midi et soir. Si épuisant que certains parents, découragés, jettent l'éponge. Erreur. La période du « non » est précisément la plus propice pour installer de bonnes habitudes alimentaires qui resteront toute leur vie. Mais comment éviter que chaque repas tourne au pugilat ?

« J'AIME PAS LES ÉPINARDS »

Un adulte qui ne mange pas de légumes, c'est souvent un enfant qui a été élevé au jambon/coquillettes. Le bien-manger plante profondément ses racines dans l'enfance, période critique qui conditionnera plus ou moins l'assiette pour le reste de l'existence.

Bien sûr, il serait cruel de le priver de ses coquillettes chéries et de sa purée dans laquelle il fait un puits au milieu. Mais son palais apprécie aussi la plupart des légumes colorés et/ou neutres ou suaves (carotte, tomate, haricot vert).

Pas de forcing : que du jeu et du plaisir

Inutile de forcer un enfant à engloûtir des endives ou du confit de citron : il déteste généralement l'acide et l'amer. Mais rien ne vous empêche de l'habituer progressivement à ces variétés en glissant quelques tronçons d'endives au milieu de doux cubes de betterave, des petits morceaux de brocoli et de poivron dans les pâtes. Dans le même ordre d'idée, épargnez-leur ce que vous détestez vous-même : salsifis pâteux, haricots verts à fils, navets fibreux.

Baignez-les dans les odeurs de cuisine qui les marqueront à vie (pot-au-feu, compote...), pensez ludique (deux purées de couleurs différentes dans l'assiette pour que l'enfant puisse faire des dessins, petits bâtonnets de crudités à manger avec les doigts), lancez-vous dans le panachage (variations de textures : du mou avec du croquant, de la consistance semoule avec du feuilleté, etc.).

De grâce, si vous avez des enfants, aidez-les à apprécier les légumes. Vous leur offrez ainsi un passeport pour la santé, la longévité et la ligne.

Stratégie payante en 11 points

1. *Si vous en êtes encore au stade de l'allaitement, voici de quoi vous encourager* : les bébés allaités acceptent plus facilement, plus tard, les légumes et les goûts divers. Le lait maternel étant influencé par l'alimentation de la maman, le bébé est habitué aux modifications gustatives. Du coup, la nouveauté lui fait moins peur. À l'inverse, un bébé au biberon n'a été en contact qu'avec un seul et unique goût, alors forcément...
2. *Présentez l'aliment huit fois avant d'abandonner tout espoir*. Tous les spécialistes l'affirment : les parents se découragent à la quatrième ou cinquième présentation. Il en faut souvent deux ou trois de plus, à peine, pour qu'il s'habitue enfin à ce goût nouveau. Persévérez.
3. *Intégrez bien que, pour un enfant*, une carotte râpée, une carotte cuite en rondelles et une carotte en purée, ce sont 3 légumes parfaitement distincts. Proposez inlassablement de nouvelles formes : s'il n'a pas aimé la purée, il appréciera peut-être les carottes râpées.
4. *Donnez-lui en priorité ce qu'il aime* : carottes, maïs, petits pois, radis, tomates, normalement, ça passe tout seul.

5. *Présentez joliment les végétaux, de façon ludique*, c'est extrêmement important pour l'enfant. Surtout pour ceux qu'il accepte plus difficilement, comme les asperges, l'aubergine, l'avocat, l'endive, les fameux épinards, le poivron, les lentilles. Souvent, taillés en petits cubes, en grandes lanières comme des tagliatelles ou encore décorés comme des personnages, ils sont a priori plus sympathiques. Et deviennent carrément amicaux avec un peu de béchamel.
6. *Proposez un seul légume à la fois*. Éventuellement deux, et encore. Évitez les poêlées variées, très appréciées des adultes mais qui effraient les petits, focalisés pendant un bon moment sur le tri. Pendant ce temps, tout refroidit, devient mauvais, un désastre.
7. *Certains légumes « passent » beaucoup mieux cuits que crus*. C'est le cas des oignons et des tomates.
8. *Pensez « jeu »*. L'argument « C'est bon pour la santé » ou « Mange tes épinards si tu veux grandir » n'a aucun impact. En revanche avec « Ce soir on fait un dîner tout rouge: tomate en salade, saumon + riz à la sauce tomate et au poivron + tranche de pastèque » ou « À midi, déjeuner en "C": carottes râpées, colin + courgettes, clémentine + chocolat », vous avez toutes vos chances.
9. *Évitez toute présentation éloignée de l'aliment*, type mousse, gelée, etc. L'enfant ne mange pas ce qu'il ne comprend pas. Une carotte doit ressembler à une carotte, un petit pois, à un petit pois.
10. *Dans la mesure du possible, préparez vous-même à manger à votre très jeune enfant*. Les petits pots sont bien pratiques, mais chers et à la saveur toujours identique, ne laissant guère de place à la découverte gustative. Goûtez-les, et demandez-vous si vous aimeriez avaler la même chose lors de vos repas. Et demandez-vous aussi si vous imaginez manger des conserves matin, midi et soir. Alors ?
11. *Aidez-le à s'approprier l'aliment*. Faites lui sentir un fenouil fraîchement coupé, toucher la peau toute douce de l'aubergine, expliquez-lui que l'artichaut est une fleur, et surtout apprenez-lui à les cuisiner le plus simplement du monde. Quand on ne s'approprie pas un aliment, on en a peur, on le rejette. Il n'est pas considéré comme comestible.

Et aussi...

- *Concernant les fruits*. **Les 5 à 7 mois** ont horreur des morceaux dans les compotes, alors que les plus grands adorent ça. Respectez les goûts de chacun.
- *Concernant les légumes*. **Entre 5 et 7 mois**, prévoyez exclusivement des purées ou des soupes (courgette, salade douce, blanc de poireau, potiron, pomme de terre). **Avant 1 an** : évitez tout légume en conserve, tous trop salés pour les reins immatures de Bébé. **Jusqu'à 18 mois** : évitez les choux, les navets, les salsifis, l'oseille, les topinambours, trop difficiles à digérer.
- *Concernant les légumes secs*. Envisagez-les en purée, mais **seulement à partir de 2 ans**. Prévoyez au début deux tiers de légumes verts pour un tiers de féculents (légumes secs, pâtes, riz, pommes de terre).
- *Concernant les céréales*. Ne les proposez pas à l'enfant avant 8 mois, car elles contiennent de l'amidon, difficile à digérer. Pensez aux céréales moins connues, comme le quinoa, qui n'est d'ailleurs pas une vraie céréale, et se révèle plus digeste.
- *Concernant le pain*, privilégiez le « vrai » pain de boulangerie, baguette ou pain tranché, plutôt que les produits préemballés proposés en grande surface, souvent sucrés, gras, sans saveur.

	Pourquoi c'est bon pour les enfants ?	Quelle quantité prévoir ?
Fruits	Pour le goût sucré, les couleurs, les textures, les fibres, la vitamine C, les minéraux	50 g/jour (bébé) 150 à 200g/jour (enfant)
Légumes	Pour les saveurs, les fibres, les vitamines et minéraux, la capacité à rassasier pour peu de calories	2 cuillères à soupe/repas (bébé) 200 à 300g/jour (enfants)
Légumes secs (lentilles...)	Pour les protéines végétales, les fibres, le rassasiement ; pour remplacer les habituelles pâtes, le riz, les pommes de terre	2 cuillères à soupe/repas (bébé)
Céréales (pâtes, riz, couscous)	Pour les fibres, les protéines végétales	De 8 mois à 3 ans : 20 à 50 g, 1 fois/semaine, seules À partir de 3 ans : 150 g, 1 fois/semaine, en + des légumes

À PROPOS DE LA QUALITÉ

5 fruits et légumes par jour, d'accord. Voilà pour la quantité. Et la qualité alors ? C'est simple : pas de concession. Elle doit être irréprochable. Qualité bactériologique (pas question de se rendre malade), organoleptique (saveurs et odeurs), écologique (mon produit nécessite-t-il beaucoup de pesticides risquant d'aggraver la pollution des terrains, des eaux, des airs ? A-t-il parcouru beaucoup de kilomètres pour arriver jusqu'à moi ? En avion, en bateau ou en camion ?), sanitaire (limiter les résidus de pesticides), nutritionnelle (teneur en éléments protecteurs) et, aussi, humaniste (comment est produit mon fruit ou mon légume ? Le producteur a-t-il été payé correctement ?).

D'abord, tordons le cou à quelques idées reçues : globalement, la qualité s'est perfectionnée sur certains points, les fruits et légumes sont plutôt meilleurs qu'avant, notamment grâce à la découverte de nouvelles variétés ou à l'amélioration des anciennes. Ainsi, il est aujourd'hui plutôt rare de devoir subir des haricots verts filandreux et nos endives ne sont presque plus amères. D'un autre côté, nous restons de mauvais élèves (pour ne pas dire des cancre) pour ce qui est de l'utilisation des pesticides. Nous réussissons ainsi chaque année l'exploit de produire de magnifiques abricots sans le moindre goût, de jolies pêches farineuses, des cageots de fruits extraordinairement médiocres. Des bons points, donc, et des « peut mieux faire ».

Pesticides : arrêter de s'empoisonner la vie avec ça

Ce n'est plus un secret pour personne : les pesticides ne font guère bon ménage avec la santé. Vouloir se faire du bien en mangeant des fruits et légumes tout en ingurgitant des résidus de pesticides est assez incohérent. C'est un vrai problème. Néanmoins, cela ne retire en rien l'utilité des fruits et légumes. Cependant, pour se débarrasser de la majorité de ces substances chimiques indésirables, il faut éplucher « généreusement » (et encore, cela ne suffit pas à retirer la totalité des pesticides, loin de là). Or, on l'a vu maintes fois, la peau présente des atouts nutritionnels indéniables. En outre, les végétaux excessivement « protégés » n'ont pas eu besoin de développer eux-mêmes des

substances pour se prémunir contre les attaques climatiques, virales, bactériennes et autres ; ils en sont donc plutôt pauvres. Au lieu d'angoisser à cause de ce sujet, un réflexe simple : soit vous évitez purement et simplement les végétaux les plus traités ☹️ (ce qui serait vraiment dommage), soit vous les épluchez, soit vous les achetez bio. Pour les autres, de la colonne 😊, le problème est nettement moins crucial : il n'y a aucune précaution particulière à prendre, sauf si, par conviction, vous préférez le bio, bien entendu – ce que personne ne peut vous reprocher, au contraire.

Les fruits et légumes les + traités ☹️	Les fruits et légumes les - traités 😊
Céleri	Ananas
Cerise	Asperge
Épinard	Avocat
Fraise	Banane
Laitue	Brocoli
Nectarine	Chou
Pêche	Kiwi ¹
Poire	Maïs
Poivron	Mangue
Pomme	Oignon
Pomme de terre	Papaye
Raisin	Pois

Source: *Shopper's Guide to Pesticides*. Liste complète: <http://www.foodnews.org> (attention, c'est en anglais!) et EWG (Environmental Working Group).

Les nouvelles normes

Certaines choses semblent s'améliorer, d'autres non. En France, la quantité de pesticides a été divisée par près de deux entre 2000 et 2006, selon les 10^e Entretiens de la nutrition de l'Institut Pasteur de Lille (juin 2008). Elle est passée de 100 000 à 60 000 tonnes. Comme quoi, c'était bel et bien possible. En plus, le nombre de produits autorisés a baissé d'un tiers. Et on peut encore sûrement mieux faire. Hélas, de nouvelles normes européennes ont procédé à une « réharmonisation », autrement dit à l'édiction de nouveaux chiffres repères (nouvelles Limites maximales en résidus de pesticides) afin que les normes soient les mêmes dans chaque pays. Et là, l'enthousiasme est moins de mise. Si, pour certains experts, les nouveaux chiffres vont globalement dans le « bon sens », notamment parce que quelques molécules parmi les plus toxiques seraient désormais plus surveillées voire purement et simplement interdites, diverses associations dénoncent au contraire de graves anomalies, et montrent que la Commission européenne a bizarrement décidé d'ignorer les recommandations scientifiques en autorisant certains pesticides à des quantités ahurissantes.

1. Saviez-vous que de nombreuses personnes mangent leur kiwi avec la peau ?

Agrumes, tomates et pommes dans le colimateur

Par exemple, le fénoxycarbe (agrumes), qui voit son taux limite relevé de quarante fois, la cléthodime (tomates), dix fois, le diflubenzuron (pommes), quatorze fois supérieur aux valeurs seuils établies par l'Efsa (Autorité européenne de la sécurité des aliments). Des résultats préoccupants, particulièrement pour les enfants, plus sensibles (qui tolèrent une dose moindre de pesticides). Rappel: les pesticides sont accusés de toxicité sur l'homme; ils auraient des effets néfastes sur le cerveau, les systèmes nerveux et hormonal, et ils seraient cancérigènes. Pour les agriculteurs qui les manipulent, ils seraient encore plus délétères, et provoqueraient en outre des irritations oculaires, cutanées et pulmonaires.

Alors que faire:

- Privilégiez les végétaux issus de l'agriculture biologique à chaque fois que c'est possible. C'est désormais une évidence: le bio a de beaux jours devant lui.
- Lorsque vous ne pouvez pas opter pour le bio, minimisez les risques d'exposition aux résidus de pesticides. Les experts ont évalué qu'en consommant les fruits et légumes les plus contaminés (colonne de gauche du tableau ci-avant), on s'exposait à ingurgiter en moyenne 10 pesticides. Tandis que dans les végétaux de la colonne de droite, « seuls » 2 pesticides s'invitaient à votre table, un score nettement préférable sans être pour autant idéal.
- Rincez soigneusement vos fruits et légumes, à l'eau tiède ou chaude, c'est mieux qu'à l'eau froide (voir « Laver ses fruits et légumes » ci-après).

LAVER SES FRUITS ET LÉGUMES, 11 CONSEILS POUR UN MODE D'EMPLOI

On ne lave pas n'importe comment les végétaux. Le double objectif: 1. conserver le maximum de vitamines, minéraux, fibres et nutriments protecteurs; 2. se débarrasser des éléments indésirables, tels que les résidus de pesticides ou les bactéries forcément présentes dans la terre. En résumé, l'eau « lessive » (ce n'est pas pour rien que nos rivières sont pleines de pesticides suite à de gros orages), tandis que le savon désinfecte. Comme lorsqu'on prend notre douche le matin! Mais voici quelques précisions pour faire mieux.

1. *Principe de base: rincez tous vos végétaux, bio ou pas, même ceux que vous épluchez.* Et ceci, avant de les faire cuire. Vous éviterez ainsi à d'éventuels microbes de pénétrer la chair en même temps que la lame du couteau. Donc avocat, ananas, pomme de terre, melon, pastèque, orange, pamplemousse... tout se rince, sauf les bananes, que l'on épluche sans lame. Et prenez votre temps: consacrez 20 secondes pour chaque pièce. Si c'est pour l'humidifier à peine 1 seconde, c'est inutile.
2. *Rincer les fruits que vous consommez à la croque ou après épluchage (pommes par exemple) ne suffit pas toujours.* Nous vous recommandons de les laver avec un peu de liquide vaisselle, queue et « œil » compris (deux parfaits repères à bactéries) puis de les rincer très soigneusement ensuite. Vous éliminerez au passage l'éventuelle cire ajoutée pour empêcher les fruits de moisir, ce qui n'est pas plus mal. Mais rincez bien: il ne s'agit pas d'avalier du savon, qui ne vaut guère mieux que les pesticides!

3. *Mieux vaut carrément éplucher les légumes les plus « à risques », les carottes par exemple. Tant pis pour les minéraux perdus, il en reste beaucoup dans la pulpe.*
4. *Rincez toujours une salade feuille par feuille, si possible à l'eau tiède (ou, mieux, faites les tremper bien séparées dans de l'eau vinaigrée ou citronnée avant de les rincer à l'eau courante), en passant les doigts partout. Les microbes et les petits insectes adorent se nicher dans les petites anfractuosités. Jetez les grosses feuilles extérieures.*
5. *En été, si vous vous gavez de fruits juteux comme des pêches ou des nectarines, là encore, épluchez, c'est mieux, y compris si vous les pochez. Fraises et framboises ont la peau tendre, qui laisse hélas facilement pénétrer les pesticides dans la pulpe. Si elles ne sont pas bio, laissez-les tremper 1 minute dans l'eau, quitte à y laisser quelques plumes gustatives, puis rincez-les encore sous l'eau du robinet pendant plusieurs dizaines de secondes.*
6. *Les champignons ne poussent pas dans les roses, mais plutôt sur un petit tas de pourriture. Qui dit pourriture dit microbes, notamment colibacilles. On s'en passe facilement en brossant soigneusement les champignons, et en éliminant une bonne partie du pied. Il faut parfois choisir entre gastronomie et sécurité alimentaire...*
7. *L'eau tiède rince mieux que l'eau froide ou glacée. Et avec un peu de bicarbonate de soude dans l'eau, on élimine encore plus de pesticides.*
8. *Brossez la peau des fruits et légumes que vous n'épluchez pas. Réservez à cet effet une brosse spéciale, et passez-la régulièrement au lave-vaisselle ou à un nettoyage manuel énergique, avec trempage toute la nuit dans de l'eau chaude + liquide vaisselle.*
9. *Contrairement à ce qui est parfois écrit sur les emballages de végétaux prélavés, salades de quatrième gamme et autres barquettes de mâche, mieux vaut tout de même les rincer, au moins vite fait, de retour chez vous.*
10. *Si vos fruits et légumes sont abîmés, choqués, blessés, un rinçage même soigneux ne suffit pas. Il faut couper impitoyablement et largement autour de la blessure, nid de bactéries. Si plus du quart du fruit est abîmé, jetez-le, c'est plus prudent.*
11. *Si vous doutez de la provenance de vos agrumes, et que vous souhaitez tout de même utiliser leur zeste, il est sage de les frotter rapidement avec un papier essuie-tout imbibé d'alcool à 90° ou de vinaigre d'alcool blanc, puis de rincer soigneusement sous l'eau du robinet.*

Nitrates : tant qu'ils ne deviennent pas nitrosamines...

Autant les pesticides sont des produits chimiques intégralement fabriqués en laboratoire par la main de l'homme, autant les nitrates sont des molécules parfaitement naturelles, que l'on retrouve normalement dans le sol, l'eau et l'air. Normal, puisqu'il s'agit d'une forme oxydée de l'azote, gaz qui représente près de 80 % de l'air que l'on respire ! Le problème, c'est quand il y en a trop. 5 à 8 % des nitrates que nous avalons se transforment en nitrites dans notre organisme ; les plus de 90 % restants sont absorbés par le système digestif, et plus de la moitié d'entre eux sont éliminés (urines). Ceux-là, on ne s'en préoccupe pas. Ceux qui pourraient poser problème, ce sont les nitrates devenus nitrites, qui deviendraient cancérigènes lorsqu'ils rentrent en contact avec certaines molécules présentes dans des aliments tels que le fromage ou la viande. On les appelle alors des nitrosamines. Ce qui explique pourquoi les scientifiques sont plus dubitatifs vis-à-vis des nitrates dans la charcuterie ou la crèmerie que dans les fruits et légumes. Mais tous les spécialistes ne sont pas d'accord, certains estimant que ces fameux nitrates sont de toute façon mis hors d'état de nuire dès leur passage dans l'estomac, extrêmement acide, et qu'ils ne deviennent pas des nitrosamines.

Récapitulons : les nitrates en eux-mêmes ne sont pas dangereux. Les nitrites non plus, tant qu'ils ne se transforment pas en nitrosamines. Ces derniers, en revanche, favoriseraient le cancer de l'estomac, tout spécialement lorsqu'ils sont consommés sous forme de charcuterie, très salée, car l'excès de sel fragilise les parois de l'estomac, le rendant plus vulnérable aux tumeurs. Nous voilà bien loin des nitrates inoffensifs naturellement présents dans nos salades, épinards, betteraves, céleris, radis... Mieux vaut limiter la consommation de saucisson que de laitue !

Le groupe scientifique sur les contaminants de la chaîne alimentaire (Contam) de l'EFSA¹ a mis en balance les risques des nitrates dans les légumes avec les bénéfices de ces aliments pour les consommateurs. Conclusion : les effets bénéfiques de la consommation de légumes l'emportent largement sur le risque potentiel lié à l'exposition aux nitrates. Le groupe scientifique a estimé qu'un consommateur moyen, qui ingère approximativement 400 g de fruits et légumes par jour, ne dépasserait pas la dose journalière admissible (DJA) pour les nitrates.

Les labels de qualité

Les labels, vous connaissez. Mais savoir exactement ce qu'ils signifient et s'ils indiquent réellement un « meilleur » produit, alors là, c'est une autre affaire. 150 000 tonnes de végétaux « labellisés » sont achetées chaque année, ce qui correspond à peine à 2 % de la production globale. C'est encore peu, mais le marché progresse, voire explose, surtout pour le bio (+ 30 % par an). Dans le domaine des fruits et légumes, voici les trois principaux :

Le logo AB – Agriculture biologique



C'est quoi ? Il signifie que l'aliment a été produit sans aucun pesticide. Le producteur a passé plus de temps sur sa culture et sa récolte (désherbage mécanique ou manuel, non chimique, respect des sols, utilisation de moyens biologiques pour protéger ses récoltes, comme, par exemple, les coccinelles dont la mission est de dévorer les pucerons). Les contrôles sont fréquents, le cahier des

1. <http://www.efsa.europa.eu>, 5 juin 2008.

charges hyperdrastique et les agriculteurs bio sont, dans l'immense majorité des cas, très investis dans leur travail. Ils ont coutume de dire qu'ils cultivent la terre et non qu'ils l'exploitent. Toute la nuance est là.

C'est intéressant ? Oui, surtout si l'on cherche des fruits et légumes à forte densité nutritionnelle (vitamines, minéraux, flavonoides) et que l'on souhaite préserver la planète. Le surcoût (encore bien réel) s'explique facilement par une main-d'œuvre plus abondante et un travail bien plus conséquent : c'est plus fatigant et plus long de tout faire à la main que de passer en hélico sur sa parcelle pour y balancer des tonnes de produits chimiques.

Quels sont les fruits et légumes bio ? Tous peuvent l'être, ou presque. Les « best of » sont le chou, la salade et les courges, ainsi que les pommes et les fruits secs. Certains fruits et légumes exotiques, poussant par définition dans des contrées lointaines, ne sont pas encore disponibles en bio. Mais face à la demande croissante du public, les filières s'organisent.

Le Label Rouge



C'est quoi ? Le plus ancien des labels. Il atteste que le produit est de meilleure qualité que son équivalent de base et qu'il est aussi meilleur au goût (ce n'est pas forcément le cas des trois autres : bio, IGP et AOC). On obtient ce précieux fruit ou légume en soignant particulièrement son mode de production et en respectant un cahier des charges contraignant.

C'est intéressant ? Oui. À tous les coups, votre produit est de qualité supérieure.

Quels sont les fruits et légumes Label Rouge ? N'est pas Label Rouge qui veut. Pour obtenir le sésame, il faut passer par bien des épreuves. On trouve, par exemple, en version Label Rouge, l'ail rose de Lautrec, les carottes de Créances et les carottes des sables, les haricots tarbais, les herbes de Provence, les kiwis des pays de l'Adour, les lentilles vertes du Berry, les lingots du Nord, les melons Sol Dive, des pommes et poires des Alpes de Haute-Provence, les poireaux de Créances, la pomme de terre bintje de Merville, la reine-claude verte ou dorée, la mirabelle de Lorraine, les pommes et poires de Savoie, les pêches et nectarines de la Drôme.

LES HERBES DE PROVENCE VIENNENT-ELLES DE PROVENCE ?

Pas forcément hélas ! Si vos herbes de Provence sont « Label Rouge », oui. Si elles sont « lambda », il y a toutes les chances pour qu'il s'agisse d'un mélange plus ou moins fantaisiste d'aromates importés des pays de l'Est. La différence est flagrante : dans le premier cas, les plantes regorgent d'huiles essentielles (donc de parfums et de saveurs), les tronçons d'herbes restent de vrais morceaux (et pas de la poudre). Dans le second, c'est un peu au petit bonheur la chance, puisque n'importe qui peut glisser trois herbes dans un sachet en plastique et proclamer que ce sont des « herbes de Provence ».

On comprend là tout l'intérêt des labels, nécessaires à la conservation du patrimoine aromatique de notre inimitable Provence. Quant à la recette ancestrale, elle serait constituée de 26 % de sarriette, 26 % d'origan, 26 % de romarin, 19 % de thym et 3 % de basilic. Précision, précision ! Mais on a bien le droit, si on aime, de faire son propre mélange avec des herbes bien de là-bas, comme du laurier-sauce, de l'estragon, du romarin, de la sauge ou du thym, peuchère !



C'est quoi? Un produit AOC est l'archétype de produit « régional », cultivé de façon ancestrale sur ces terres. C'est LE produit terroir, spécifique, unique. Mais cela ne garantit en aucun cas qu'il soit meilleur d'un point de vue gustatif. D'où de graves déconvenues, parfois, mais heureusement rarement dans le domaine des végétaux (c'est plus fréquent pour les vins ou les fromages).

C'est intéressant? Oui, surtout si l'on est attaché à l'origine des produits, au patrimoine culturel.

Quels sont les fruits et légumes AOC? Chasselas de Moissac, coco de Paimpol, lentille verte du Puy, muscat du Ventoux, noix de Grenoble, noix du Périgord, pomme du Limousin, oignon doux des Cévennes, olive cassée de la vallée des Baux de Provence, olive noire de Nyons, olive de Nice, piment d'Espelette, pomme de terre de l'Île de Ré...



C'est quoi? L'Indication géographique protégée, un label européen qui replace le produit dans son contexte géographique. Depuis le 1^{er} août 2009, ce label concerne également les vins.

C'est intéressant? Sur un plan culturel et géographique avant tout.

Quels sont les fruits et légumes IGP? L'ail rose de Lautrec, le haricot tarbais, les lentilles du Berry, le lingot du Nord, la mâche nantaise, le melon du Haut-Poitou, le melon du Quercy, le poireau de Créances, la pomme de terre bintje de Merville...

5 FRUITS ET LÉGUMES = LA MOITIÉ DE VOTRE ASSIETTE

Comme une framboise n'est pas « égale » à un poireau, impossible que dans notre « 5 fruits et légumes par jour », une framboise compte pour « 1 » et un poireau pour « 1 » aussi. Il a donc fallu inventer la notion de « portion ». 5 fruits et légumes, ça veut dire en fait « 5 portions de fruits et légumes ». En « poids », cela nous donne environ 5 x 80 à 110g, soit, à la louche, 550 grammes. La moitié devrait être apportée par des crudités.

Exemples d'une portion

- ✓ 1 petit saladier de salade (1 gros bol)
- ✓ 1 tomate moyenne, ou 5 tomates cerises
- ✓ 1 courgette
- ✓ 1 poignée de haricots verts
- ✓ 1 carotte
- ✓ 125 ml (1 petit verre) de jus
- ✓ 3 cuillères à soupe bien bombées de légumes, crus ou cuits
- ✓ 1 fruit moyen (pomme, banane, poire, orange)
- ✓ 2 petits fruits (clémentines, prunes, abricots)
- ✓ 100g (une petite barquette) de fruits rouges ou de raisin
- ✓ 1 belle tranche d'ananas ou de melon d'eau

- ✓ 1 petit bol de compote non sucrée
- ✓ 1 verre de smoothie (jus de fruits frais avec pulpe, sans sucre ajouté)

Donc, 5 fruits et légumes dans la journée, c'est par exemple :

- ✓ 1 carotte + 1 tomate + 3 cuillères à soupe d'épinards cuits + 1 banane + 2 prunes
ou
- ✓ 2 bols de salade (1 le midi, 1 le soir) + 5 tomates cerises + 1 smoothie + 1 compote non sucrée
ou
- ✓ 10 radis + 3 cuillères à soupe de graines germées + 1 poignée de pousses de soja + 2 beaux champignons de Paris + 6 belles fraises

PESER UN LÉGUME OU UN FRUIT SANS BALANCE ? FACILE !

On peut évaluer rapidement le poids d'un légume ou d'un fruit, sans balance ni instrument de mesure. Ce n'est pas de la magie, juste une question d'habitude... La teneur calorique est généralement donnée pour 100 g. Mais il est rare de manger 100 g pile d'un végétal ! Ici, nous avons donc listé les végétaux par portion, c'est-à-dire ce que l'on mange de façon effective. Cela vous permettra, en plus, de comparer avec votre propre consommation. Si vous dévorez 8 abricots à chaque repas, en été, clairement, vous êtes au-dessus des portions « normales » !

(Ces chiffres sont donnés à titre purement indicatif : tout dépend évidemment de la variété de votre fruit, de sa taille, etc.)

- (A)**
 - 1 petit bol d'algues séchées = 4 g
 - 3 abricots = 105 g
 - 3 abricots secs = 21 g
 - 1 petit ramequin d'amandes (60 ml) = 36 g
 - 1 artichaut = 120 g
 - 1 fond d'artichaut = 28 g
 - 6 belles pointes d'asperges = 80 g
 - 5 ou 6 petits morceaux d'aubergine = 100 g
 - ½ avocat = 105 g
- (B)**
 - 1 barquette de baies (petits fruits noirs/rouges, framboises, groseilles, cassis...) = 125 g
 - 1 banane = 120 g
 - 1 belle betterave = 90 g
- (C)**
 - 1 petit ramequin de cacahuètes (60 ml) = 37 g
 - 2 c. à s. de beurre de cacahuète (30 ml) = 31 g
 - 1 petit gratin individuel de cardons = 90 g
 - 1 carotte crue = 60 g
 - 1 bol de carottes cuites = 80 g
 - 1 branche de céleri cru = 40 g
 - 20 cerises = 130 g
 - 1 bol de chou cru (chinois, brocoli, chou-fleur...) = 45 g

- 1 bol de chou cuit (chinois, brocoli, chou-fleur...) = 90 g
- 1 bol de chou râpé cru = 37 g
- 4 choux de Bruxelles = 85 g
- 3 champignons de Paris = 55 g
- 1 bol de champignons (en lamelles, crus ou juste sautés à la poêle) = 60 g
- 1 bol de choucroute = 75 g
- 1 citron = 110 g (6 cl de jus)
- 2 cœurs de palmier = 66 g
- 4 tranches de concombre cru = 30 g
- 1 gros cornichon = 65 g
- 4 longues tranches de cornichon = 28 g
- 1 bol de courge, potiron, courgette cuite = 80 à 100 g
- 4 tranches de courgette crue = 40 g
- D** • 3 dattes = 25 g
- E** • 1 échalote = 15 g
- 1 bol d'edamame (soja frais en cosse) = 80 g
- 1 endive crue = 55 g
- 1 bol d'épinards crus (salade), haché = 30 g
- 1 bol d'épinards cuits = 95 g
- F** • 1 figue = 50 g
- 2 figues séchées = 17 g
- 10 fraises = 130 g
- G** • 1 grand ramequin de graines : citrouille, courge, tournesol... (60 ml) = 35 g
- 1 petit ramequin de graines : lin... (15 ml) = 11 g
- ½ grenade = 75 g
- H** • 1 bol de haricots frais (sans les cosses) = 95 g
- 1 bol de haricots secs (rouges, blancs, noirs/175 ml) = 180 g
- 1 bol de haricots verts/jaunes = 71 g
- 1 petit pot de houmous (60 ml) = 57 g
- K** • 1 kiwi = 75 g
- L** • 1 bol de lentilles (rouges, vertes, marrons/175 ml) = 180 g
- 10 litchis = 95 g
- 1 bol de macédoine de légumes = 100 g
- M** • 1 bol de maïs = 88 g
- 1 mandarine = 85 g
- 1 petit melon (ou ½ gros) = 125 ml
- 1 bol de cubes de navets = 82 g
- N** • 1 nectarine = 135 g
- 1 noix = 6 à 10 g
- 1 petit ramequin de noix du Brésil (60 ml) = 36 g
- 1 petit ramequin de noix de cajou (60 ml) = 35 g
- 1 petit ramequin de noix de Grenoble (60 ml) = 25 g
- 1 petit ramequin de noix de macadamia (60 ml) = 34 g

- 1 petit ramequin de noix de pécan (60 ml) = 25 g
- 1 petit ramequin de noisettes (60 ml) = 34 g
- (O)** • 1 oignon = 80 g
- 4 olives = 16 g
- 1 orange = 150 à 240 g (minimum 15 cl de jus)
- (P)** • ½ pamplemousse = 150 à 200 g
- 1 bol de cubes de panais = 82 g
- ½ patate douce = 75 g (bouillie), 57 g (au four)
- 1 pêche = 100 g
- 10 physalis = 50 g
- 1 petit ramequin de pignons (60 ml) = 34 g
- 1 petit ramequin de pistaches écalées (60 ml) = 31 g
- 1 poire = 150 g
- 1 bol de poireau (en tranches) = 55 g
- 1 bol de pois cassés (175 ml) = 145 g
- 1 bol de pois chiches cuits (175 ml) = 178 g
- 10 pois mange-tout crus = 34 g
- 1 bol de pois mange-tout = 85 g
- 1 poivron = 160 g
- 1 pomme = 130 g
- 1 pomme de terre = 140 g
- 1 pomme de terre au four = 156 g
- 1 bol de pommes de terre dauphinoises = 129 g
- 1 bol de purée (maison ou flocons) = 110 g
- 20 pommes de terre frites = 50 g
- 1 bol de pommes de terre rissolées = 82 g
- 1 prune = 65 g
- 1 pruneau = 15 g
- (R)** • 3 radis = 14 g
- 1 grappe de raisin (20 grains) = 100 g
- 1 tasse de rutabaga = 90 g
- (S)** • 1 grand bol (250 ml) de salade (laitue, roquette...) = 60 g
- 1 bol de pousses de soja frais (en salade) = 66 g
- (T)** • 1 tomate = 90 g (petite), 125 g (très grosse)
- 1 tranche de tomate séchée = 2 g (si à l'huile, 3 g)

1 bol = 125 ml généralement, mais 250 ml pour la salade (lorsque précisé) et 175 ml pour les légumes secs.

Simplifiez-vous la vie

Imaginez à chaque fois la moitié de votre assiette en fruits et légumes, tout simplement. Dans l'autre moitié, il y a autre chose : poulet, viande, riz, œufs, fromage blanc... Tant en sucré qu'en salé.



10 idées « vertes »

Remplacez...	Par...
Petit déjeuner	
Les céréales grasses et sucrées	un bol de céréales complètes mélangées avec des fruits frais découpés au dernier moment.
Un fromage blanc	un fromage blanc + de la compote.
Rien (pour ceux qui ne mangent rien le matin)	une banane taillée en rondelles avec un peu de miel.
Déjeuner	
L'entrée « pâté » ou « œuf mayo » .	une salade de tomate ou de champignons.
Une partie des pâtes ou du riz	des courgettes, épinards ou haricots verts.
Des pâtes toutes simples.....	des pâtes avec des cubes de poivron, de tomate...
Un sandwich jambon/beurre	un sandwich poulet crudités.
De la pizza	de la pizza avec des rondelles d'oignon, de tomate, de courgette et des champignons.
« Le dessert »	deux clémentines ou une banane cuite (nature).
Goûter	
Les viennoiseries, biscuits ou barres chocolatées	un fruit différent chaque jour, facile à manger. Lundi : pomme. Mardi : raisin. Mercredi : banane. Jeudi : 2 abricots. Vendredi : 2 clémentines (selon saison). Samedi : 6 litchis. Dimanche : 2 kiwis.
Dîner	
Les biscuits apéritifs	des tomates cerises et des bâtons de carotte à tremper dans du fromage blanc aux herbes.
Le pain qui va avec le fromage	une salade verte agrémentée de grains de raisin ou des petits cubes de pomme.
Du sel sur les crudités/la salade ...	un peu de sel, mais beaucoup d'aromates (petites boîtes d'herbes surgelées).
Des pâtes « pour aller vite »	une poêlée de légumes surgelés toute prête.
Une compote classique ou une crème dessert	une compote sans sucre ajouté.
Un verre de soda ou d'alcool	un verre de jus de légumes ou de fruits.

LE PARFAIT CUISINIER « DES 5 »

Imaginons que vous achetiez un magnifique pull marin, doux et chaud et que, de retour chez vous, vous le découpiez en lambeaux avec une paire de ciseaux bien affûtée. Vous ne voyez pas l'intérêt ? C'est pourtant exactement ce qui se produit lorsque votre mode de préparation et/ou de cuisson annule tous les bienfaits des légumes tout frais revenus du marché.

LES 10 INDISPENSABLES

Dans votre cuisine propre et rangée, on doit trouver à portée de main ou d'œil :

1. **Un plan de travail** ou au moins une grande planche, en plastique, en bois, en bambou...
2. **Un couteau-économe.** D'une manière générale il est conseillé de conserver la peau des légumes au moins pour la cuisson et, dans bien des cas, vous pouvez la manger. Mais certains végétaux réclament l'épluchage. Le couteau-économe permet d'ôter la peau superficielle tout en conservant la couche juste dessous, elle aussi bien pourvue en vitamines et minéraux.
3. **Une brosse** pour nettoyer les légumes qui ne sont pas passés à « l'économe ». Les primeurs ou les champignons par exemple. Ou les légumes bio (carottes...) qu'il n'est pas nécessaire d'éplucher.
4. Plusieurs **couteaux** fins et bien affûtés.
5. Une **balance**, surtout si vous faites de la pâtisserie.
6. **Une fourchette**, pour extraire facilement le jus de citron sans s'embarquer dans des galères de presse-agrumes.
7. **Un presse-ail.** Indispensable. Un conseil : achetez-en un autre, pour un tout autre usage : faire des mini-crumbles express de fruits crus. Dans ce deuxième presse-ail, mettez un petit cube de pomme épluchée, appuyez : oh ! des petits filaments de pomme crue de l'autre côté !
8. **Un cuit-vapeur.** C'est aussi indispensable. Hypersimple à utiliser, hyperrapide pour cuire, hyperfacile à nettoyer. On peut accélérer encore les choses en taillant certains légumes volumineux en rondelles (grosses pommes de terre ou carottes épaisses). Cet appareil magique préserve même les couleurs et le croquant des aliments les plus délicats. En plus, on peut préparer en même temps des légumes et des fruits sans risque de mélanger les goûts. Il n'y a pas plus pratique.
9. **Des casseroles à fond épais.** Crucial, car moins les aliments sont proches de la source de chaleur (flamme ou halogène), mieux ça vaut. La poêle est recommandée pour les légumes qui rendent de l'eau (champignon, courgette).
10. **Des poêles de qualité, elles aussi à fond épais**, pour les mêmes raisons que les casseroles.

Un bon cuisinier travaille avec de bons outils

Pourquoi cuisiner soi-même? Avant tout parce que c'est *amusant*! La cuisine, c'est de la magie : on prend des choses, on les assemble, il y a l'alchimie de la cuisson, et hop, voilà une nouvelle chose, odorante, appétissante, colorée, née de vos mains. Un vrai loisir créatif! En plus, en préparant la recette, on anticipe, le plaisir commence bien avant de manger. Ensuite, parce que c'est *meilleur*! Indiscutablement. Un céleri fraîchement râpé n'a rien de comparable avec un machin flasque (ou sec) échoué dans une barquette en plastique. Et puis, c'est *moins cher*! Là encore, l'exemple du céleri rémoulade est édifiant (voir p. 72). Mais il en va de même pour absolument tout autre aliment, plat, soupe, dessert, boisson. Enfin, c'est plus sain, en tout cas on sait ce qu'on met dedans : on n'est jamais mieux servi que par soi-même (surtout en gras, sucre et sel), si on fait attention à sa ligne et à sa santé. Pour conclure, ça fait toujours *plaisir* aux invités... même si l'invitée, c'est sa meilleure amie depuis 20 ans ou sa maman. Mais impossible de s'amuser vraiment et de préparer quoi que ce soit de correct sans un minimum de matériel.

Les meilleurs accessoires spécial «fruits, légumes et plantes aromatiques» pour se faciliter la vie

Ce sont les amis fidèles du cuisinier, car ils permettent de profiter des bienfaits des fruits et légumes (teneur élevée en vitamines, minéraux, substances minceur et protectrices) sans leurs inconvénients (fibres indigestes, composés mal tolérés, etc.). On les trouve sur n'importe quel marché, dans la droguerie la plus minuscule, le supermarché le plus excentré. Ils transforment, râpent, broient, extraient... de vraies petites mains, assistantes fidèles du magicien que vous êtes! Certains font partie des « 10 indispensables » (voir p. 87), comme le couteau-économe, d'autres non. Voyez en fonction de votre budget, de la taille de votre cuisine, de votre dextérité, de vos envies aussi. Et si c'est bientôt Noël ou votre anniversaire, n'hésitez pas à manifester haut et fort vos envies culinaires. Il serait fort étonnant qu'aucune bonne âme n'entende vos souhaits, et ne s'empresse de vous aider à compléter votre collection, ne serait-ce que dans l'espoir secret d'être invitée à déjeuner chez vous.

Petit matériel

Les petites bricoles qui ne coûtent que quelques euros et peuvent changer votre vie (culinaire dans un premier temps).

• Le couteau économe

Le + : on ne le présente plus, c'est l'accessoire n° 1 pour une cuisine nature. Comme son nom ne l'indique pas, il épluche. Il permet aussi d'obtenir de magnifiques tagliatelles de légumes. Il suffit d'éplucher une carotte tout du long jusqu'au cœur (dur) pour ensuite faire cuire ces « tagliatelles orange » dans de l'eau bouillante. Quelques minutes suffisent, et c'est délicieux! Ça marche aussi avec des courgettes et autres légumes longs.

Le - : les modèles de médiocre qualité coupent assez mal et, en plus, mal conçus, ils éliminent en partie de la chair avec la peau. Dommage!

Et aussi : certains préfèrent l'épluche-légumes (lame pivotante) à l'économe. Question d'habitude.

- **L'écrase-purée**

Le + : une purée en 2 secondes, sans le moindre effort à part appuyer un peu sur la pomme de terre, les brocolis, les carottes, bref, tout ce qui pouvait « poser problème » mais qui n'en est plus un.

Le - : à laver ou au moins rincer immédiatement après usage, sinon la purée s'incrute et sèche dans les trous.

Et aussi : dans la même logique, le bon vieux moulin à légumes peut reprendre du service dès que l'on est plus de deux, ça va quand même plus vite. On jette les légumes dedans, on tourne la manivelle et, magie d'entre les magies, apparaît en dessous une sublime purée instantanée... et toute fraîche !

- **L'épluche-tomate**

Le + : le bien nommé épluche effectivement les tomates grâce à ses lames dentelées, ainsi que tous les légumes vraiment « galères » à débarrasser de leur peau, comme les poivrons, par exemple. Et mêmes les fruits, type nectarines, pêches, voire abricots. Avec lui, l'ère de « plongez vos tomates dans de l'eau bouillante pour les éplucher plus facilement » (et vous brûler les doigts, ce que ne précise jamais la recette) est bel et bien terminée. Pensez à lui dès que vous avez un fruit ou un légume dont la peau est trop fine pour l'économe « classique ».

Le - : on ne le trouve pas encore partout. Ça va venir... Si vous en voyez, faites un stock et offrez-en autour de vous, vos proches vous en seront éternellement reconnaissants.

- **La passoire à coulis**

Le + : un accessoire quasi superflu pour l'ensemble des concitoyens, mais une trouvaille presque vitale pour les propriétaires d'un côlon irritable, qui ont tendance à gonfler dès qu'ils voient un pépin de raisin. Elle retient les pépins (de kiwi, de framboise, de tomate, de concombre...), les petits morceaux de pelure qui auraient échappé à votre vigilance, et tout ce qui n'a rien à faire dans une soupe ou un coulis.

Le - : pas née de la dernière pluie, elle ne court pas les rues. Réclamez-la sur les marchés, c'est là que vous avez le plus de chances de la croiser. Ou en boutique spécialisée dans les accessoires culinaires, bien évidemment.

- **Le presse-ail**

Le + : il garde pour lui les fibres vraiment peu digestes de l'ail, parfumant les plats sans que vous passiez des heures à tenter de les digérer ensuite.

Le - : mieux vaut le nettoyer immédiatement après usage sinon la peau et les fibres restées coincées dans leur cage risquent de vous occuper un certain temps.

- **Le hachoir manuel**

Le + : un genre de fil à couper le beurre, en plus utile ! Il fallait vraiment l'inventer : en quelques secondes, il hache, broie, prépare une super-farce (ail, oignons échalotes, câpres, cornichons...) pour tartiner sur les sandwiches, ou un mélange d'herbes sèches provençales pour accompagner un barbecue comme une grillade. Comme il n'est pas électrique, on peut le poser sur la table du jardin ou faire tout simplement la cuisine dans un silence serein.

Le - : plutôt inadapté pour hacher des herbes fraîches, quoi qu'en dise le marchand qui essaie de vous convaincre de l'acheter. D'accord, ça marche quand même avec le persil, surtout frisé, et ce genre d'herbes un peu « dures ». Mais vérifiez bien : les hachoirs sont souvent assez fastidieux à nettoyer, des petits « brins » se coincent dans les lames. Choisissez bien.

• Le verre et la paire de ciseaux

Le + : un « pack » in-dis-pen-sa-ble pour ciseler les herbes fraîches, toujours à mille coudées devant leurs homologues surgelées ou, pire, déshydratées. On met les tiges dans le verre, comme pour présenter un bouquet, et on coupe, on coupe, jusqu'à ce que le résultat soit satisfaisant.

Le - : c'est facile et assez rapide s'il y a peu d'herbes, un peu long si vous êtes une famille de 6 et que vous en consommez beaucoup. Mais, de toute façon, à notre connaissance, il n'y a pas de meilleure méthode.

Et aussi : pour échapper à la corvée du ciselage, vous pouvez éventuellement congeler vous-même vos herbes (pas toutes, seulement l'aneth, le basilic, le cerfeuil, la coriandre), directement telles quelles dans un sac de congélation. Quand elles sont surgelées, il suffit de les casser, de les broyer à la main en écrasant le sac. Un peu barbare mais efficace. Cela dit, c'est moins précis que le ciselage verre/ciseaux et, quoi qu'on en dise, les herbes perdent un peu de leur fraîcheur dans la bataille et procurent un désespérant aspect « mouillé » en final.

• Les verrines

Le + : pas chères voire gratuites si vous utilisez vos verres à boire, tout bêtement. Il n'y a rien de tel pour mettre en valeur des légumes et des fruits, surtout coupés en petits cubes (concombre, betterave, tomate, poire...) ou mixés, en soupe comme en smoothie. Un excellent stratagème pour faire apprécier les végétaux, alors que c'est exactement comme dans une assiette, mais ne le dites à personne. Super-pratiques pour toutes les préparations liquides, mais aussi sublimes pour les gelées, surtout celles à l'agar-agar, translucides comme de beaux bijoux gourmands ! Les invités vont être épatés.

Le - : il en faut suffisamment pour contenter les appétits les plus féroces, et si c'est pour inviter, il faut s'y prendre un peu à l'avance, ça prend du temps mine de rien. Et après, vaisselle. Pas spécialement longue, mais je ne sais pas si vous avez déjà lavé 48 verres, il faut une place certaine pour les faire sécher, etc. Demande un peu d'organisation.

Et aussi : il y a les cuillères, petites bouchées hautement présentables également, mais qui nécessitent franchement du travail, une certaine patience, et un vrai sens esthétique, par exemple on ne met pas les fines herbes dessous, mais sur la bouchée.

• Le zesteur

Le + : il prélève juste le zeste, c'est son boulot. Et fait chanter vos compotes, vos pâtes, vos plats, vos sauces, vous fournit en matière première pour préparer des zestes confits, bref, un joyeux drille. Avant lui, avouez : soit vous n'aviez jamais pensé récupérer un zeste de votre vie, soit vous l'avez fait avec un outil inadapté, donc vous avez récolté un peu de peau blanche bien amère derrière, et vous êtes gentiment écorché les mains sur la râpe, sans trop voir l'intérêt de l'opération. Bilan, vous avez tout laissé tomber, persuadé d'être nul. Pas du tout, juste mal équipé !

Le - : on n'a jamais dit que le zesteur était un dépollueur. Il ne vous dispense pas de corvée de nettoyage, qu'il s'agisse d'un citron, d'une clémentine, d'un citron vert ou de n'importe quel autre agrume (bio de toute façon).

Et aussi : on peut très bien remplacer le zesteur par une râpe américaine, qui, en plus, permet de râper aussi du parmesan, et même des rhizomes un peu costauds tels que le gingembre.

RHIZOME OU RACINE ? DE « AIL » À « WASABI »

Un rhizome n'est pas une racine, même si les deux se ressemblent. C'est une tige souterraine, bien différente d'une racine dans le sens où : 1) le rhizome porte des feuilles sous la forme d'écaillés (de « nœuds » et/ou de bourgeons), ces « yeux » assurant la croissance de la plante ; 2) il possède lui-même des racines pour puiser la nourriture du sol. D'un point de vue nutritionnel, la racine est souvent consommée intégralement ou en tout cas en quantité (carotte...), le rhizome, véritable réserve d'amidon et d'inuline, est, lui, employé avec grande parcimonie, voire considéré davantage comme une épice que comme un légume. Même s'il y a des exceptions.

Puisqu'on parle de carotte, abordons aussi le cas du navet ! L'un comme l'autre sont autant des racines (vers le bas) que des tiges/rhizomes (vers le haut). Et puis, un rhizome peut se transformer en tubercule (igname, pomme de terre, topinambour), en rhizome très épaissi (galanga, gingembre), proliférer (pousse de bambou). Pas si simple, la botanique ! Dans ce grand « fouillis de vie » rattaché d'une manière ou d'une autre aux rhizomes, se bousculent l'ail, la betterave, la carotte, l'échalote, le manioc, l'oignon, le panais, la patate douce, le poireau, la pomme de terre, les pousses de bambous, le navet, le radis, le raifort, le rutabaga, le salsifis, la scorsonère, le topinambour, le wasabi.

Gros matériel

Ils demandent un investissement, mais valent le coût, et le coup. Et il faut avoir la cuisine qui va avec, naturellement, c'est-à-dire au moins un placard et un bout de table quelque part.

• La bassine à confiture

Le + : ah ! faire ses confitures ! L'odeur ! Touiller la bête ! Remplir ses pots ! Utiliser des fruits pour éviter qu'ils se gâtent !

Le - : on ne s'improvise pas confiturier professionnel en 5 minutes. Il y a des histoires de température, de temps de cuisson, de bon et de mauvais voisinage (certains fruits se détestent), de teneur en sucre (sinon les confitures risquent de moisir), en pectine (chaque fruit « prend » plus ou moins bien), etc. Donc, très romantique l'idée de faire des confitures avec les mûres ramassées sur le bord du chemin mais : 1) il va falloir un paquet de mûres, autant vous prévenir tout de suite ; 2) ça ne cuit pas tout seul... il faut être là, non-stop ; 3) les pots se stérilisent, il faut les ébouillanter, etc. À réserver aux manuels.

• Le blender

Le + : un blender, c'est un mixeur en mieux. Il a la particularité d'être surmonté d'un bol plutôt haut, un peu comme un bol mesureur, à graduations, utilisé en cuisine. Les plus

sophistiqués intègrent un robinet, ce qui en facilite la manipulation – on n'est pas obligé de dévisser le bol pour servir –, mais relève davantage, selon nous, du superflu. C'est le couteau suisse du smoothie parce qu'il mixe les fruits (dénoyautés) et les légumes à grande vitesse, de quoi donner la consistance crémeuse et homogène convoitée. Et il ne fait qu'une bouchée des glaçons : là, un modèle avec bol en acier ou en verre ne craindra rien, contrairement au bol plastique, qui, bien que robuste, s'abîmera plus rapidement. Il existe des blenders gradués : pas besoin d'un long discours, il vous facilitera grandement les recettes.

Le - : le bol en verre est idéal mais très lourd. Celui en plastique est plus léger et moins cher, mais moins solide, il risque de se fendre avec des glaçons particulièrement... glacés.

- **La centrifugeuse**

Le + : cet appareil, qui tourne à grande vitesse, extrait le jus de tous les fruits et légumes (à part les bananes, avocats et figes), en filtrant la pulpe. Inutile de les peler, il suffit de les nettoyer et de les dénoyauter si besoin.

Le - : elle ne sert pas à grand-chose d'autre, finalement. À réserver aux grandes cuisines ou aux dingues de jus de fruits sans pulpe.

- **L'essoreuse**

Le + : elle essore, voilà ! Non Madame, ça ne sert pas qu'à poser une salade pas dégoulinante sur la table ! Ça sert aussi à bien assécher les herbes pour une meilleure conservation.

Le - : on ne peut pas dire que l'essoreuse soit polyvalente. En dehors d'essorer... Donc achetez-en une jolie, pour pouvoir au moins poser le dessous sur la table, comme saladier. Sinon, elle prend une étagère entière de placard pour pas grand-chose.

- **Le mixeur**

Le + : un super-basique absolument indispensable dans toute cuisine, même la moins équipée et la plus exigüe. Aucune soupe, sucrée comme salée, ne peut être envisagée sans son concours. En 3 secondes il transforme un borborygme avec des morceaux bizarres en superbe velouté de courgettes, vous prépare des soupes de fruits éblouissantes et des gaspachos lisses comme la surface du lac Léman.

Le - : le mixeur « classique » prend de la place. Si vous logez dans une chambre de bonne, optez plutôt pour un modèle plongeant, à immerger directement dans la casserole.

- **Le presse-agrumes**

Le + : il est spécialisé dans l'extraction du jus de tous les agrumes. Jusque-là, tout le monde suit. Mais c'est aussi un accessoire indispensable si vous préparez des smoothies au blender. Car la peau blanche et les pépins sont retenus dans la grille : tant mieux, les pépins broyés au blender auraient donné un goût amer ; beurk. Pas obtus, il saura également extraire la pulpe des tomates et le jus des grenades. Il permet de réaliser des glaçons au jus d'orange, de citron, de pamplemousse, impeccables pour faire mousser et rafraîchir vos recettes, de boissons comme de plats.

Le - : il ne garde pas seulement les pépins, mais aussi la pulpe, ça, c'est un peu dommage, bien que rien ne vous empêche de la récupérer avec une petite cuillère.

Et aussi : il existe un presse-citron vert, vraiment pratique si vous en consommez des quantités industrielles.

CHECK-LIST

Avant d'attaquer vos recettes, vérifiez que :

- vous vous êtes bien lavé les mains, brossé les ongles, avez retiré les bagues, la montre, bref, tout propre ;
- vous avez attaché vos cheveux s'ils sont longs : pas la peine de tenter les flammes de la gazinière, et cela les empêchera de tomber dans la soupe ;
- vous disposez d'une surface de travail suffisamment grande et bien propre : pas question de vous lancer dans un coulis de fruits au milieu de la vaisselle sale d'hier ;
- vous avez à portée de main un torchon propre ou, encore mieux, un tablier propre sur vous ; un cuisinier salit et se salit, c'est normal : on ne fait pas d'omelette sans casser des œufs ;
- vous avez sorti l'ensemble des ingrédients nécessaires à l'élaboration des recettes : rien de plus pénible que d'avoir à ouvrir le frigo, les mains pleines de farine, pour finir par s'apercevoir qu'il manque bel et bien l'ingrédient principal, genre le citron ;
- vous avez sorti l'ensemble des ustensiles nécessaires, de la planche à découper au couteau-économe ; mêmes raisons que citées précédemment ;
- vous portez des chaussures fermées si vous êtes miss ou mister catastrophe. En cuisine, chez les pros, on appelle ça des chaussures de sécurité. Sans aller jusque-là, pensez que vous pouvez laisser tomber un liquide bouillant ou une lame pointue sur vos pieds. Si si, ça arrive tous les jours...

Pendant et après la réalisation de la recette, soyez organisé.

- Sortez une assiette par aliment. Une pour le poulet, une pour les tomates, etc. Vous pouvez éventuellement réunir ensemble ce qui va cuire, mais pas de viande crue (par exemple un blanc de poulet) avec un légume destiné à être mangé en crudité (par exemple un concombre). Là encore, c'est une question d'hygiène : les bactéries de la viande peuvent se transmettre au concombre, qui, lui, ne va pas cuire. Vous suivez ?
- Essayez de ranger un peu au fur et à mesure, d'empiler proprement dans l'évier, de passer un petit coup sur les salissures avant qu'elles sèchent. Ce n'est pas de la maniaquerie, au contraire, c'est de la flemme : il est bien plus facile de nettoyer une surface tout juste salie que de frotter, en nage, le lendemain.
- Faites tout de suite la vaisselle. C'est plus sympa pour vous et pour les autres.

• La sorbetière

Le + : pour les dingues de glace, aucun doute, c'est comme un rêve. Des glaces pas chères, peu sucrées, peu grasses, sans aucun additif, et pleines d'imagination. Et qui vous empêche de réaliser des glaces salées, très à la mode, à base de tomate ou de basilic par exemple ?

Le - : gros matos, grosse place occupée. Et oubliez toute velléité de mettre autre chose qu'un sachet de haricots verts dans votre congélateur, là aussi, la sorbetière s'étale.

Et aussi : on peut faire des granités dans un simple bac à glaçons. Bon, ce n'est pas exactement pareil, d'accord. Mais ô combien plus simple et plus « discret » !

Le wok

Le + : il saisit les légumes comme nul autre, et les cuit en un temps record, si toutefois vous les avez découpés en tout petits cubes avant, tout en les gardant bien croquants. Et muni de sa petite grille vapeur, il cuit également du poisson en vapeur de légumes, aussi simplement que de le dire.

Le - : la phase épluchage et découpage peut être assez longue. Le « vrai » wok pèse très lourd, donc pas trop facile à manier. Les bricoles électriques ou toutes légères sont déconseillées.

LES LÉGUMES PASSENT À LA CASSEROLE...

De nombreux légumes peuvent se consommer crus, mais il n'y a pas que les carottes râpées ou les tomates en pique-nique, dans la vie. On aime aussi quand ça chauffe, ou qu'ils subissent d'autres sorts encore plus terribles. Vous avez remarqué : une carotte râpée n'a pas du tout le même goût qu'une carotte cuite à l'eau, à la vapeur, ou revenue à la poêle. La cuisson, c'est le moyen d'inventer de multiples façons de redécouvrir des légumes dont vous imaginiez peut-être avoir « fait le tour ». C'est comme dans un vieux couple : on remarque des choses étonnantes sur l'autre, parfois sur le tard... Par exemple, des tronçons de concombre poêlés, vous avez déjà goûté ? Et un aller-retour de tartare de légumes ? Une salade de courgette crue ? Et du brocoli cru, râpé sur de la salade de haricots verts chauds ? Bon, alors !

Temps de cuisson en minutes (selon mode choisi)

	Cru	Vapeur	Micro-ondes	Poêle	À l'eau bouillante	Papillote	Four
Ail	Oui	10	—	—	3	20	20
Artichaut	Non (sauf poivrades — rares)	10	8	—	40	—	—
Asperge	Non	8	8	10 à 15	20/30	—	—
Aubergine	Non	10	—	10	—	15	15 à 20
Avocat	Oui	Cuisson déconseillée					
Brocoli	Oui	5	7	—	7 à 10	2 à 3	—
Carotte	Oui	10	12	10	15	3 à 8	—
Céleri en branche	Oui	10	—	15	—	3 à 8	—
Céleri-rave	Oui	10	10	—	20	3 à 8	—
Champignon	Oui	8	10	10	7	8	10
Châtaigne	Non	35	—	20	15	—	20

	Cru	Vapeur	Micro-ondes	Poêle	À l'eau bouillante	Papillote	Four
Chou-fleur	Oui	10	5	10	20	—	(gratin)
Concombre	Oui	7	—	5	—	—	10
Courgette	Oui	4	4	10	4 à 15	4 à 5	5 à 15
Endive	Oui	20	10	15	25	—	25 à 35
Épinard	Oui	2	4	5	5	5	—
Fenouil	Oui	8	8	20	30	15	45
Haricot vert	Non	10	8	8	9	—	—
Oignon	Oui	—	35	10	—	15	60
Poireau	Oui (en petite quantité)	7	10	12	20	5	—
Petit pois	Non (ou 1 ou 2 en déco)	5	8	8	10	5	—
Poivron	Oui	10	4	10	20	5	20
Pomme de terre	Non	15 à 25	—	10 à 15	20 à 25	—	60 à 90
Potiron	Oui (râpé)	10 à 15 (autocuiseur, le double à la vapeur)	10	20 à 25 (avec ail et thym)	20 à 30 (petits cubes pour potage, dans l'eau ou le lait bouillant)	30 à 60 (selon fermeté souhaitée). 60 : très mou, peut- être mixé en purée ou potage ensuite	10 à 15 (tranches fines)
Salade	Oui	Cuisson déconseillée					
Soja (pousses)	Oui	—	—	2	—	—	—
Tomate	Oui	5	—	15	2 à 3	10	20

Équivalences de chaleur selon votre four

Four électrique	Four à gaz	Four à chaleur tournante
160 °C	5	140 °C
180 °C	6	160 °C
200 °C	7	180 °C
220 °C	8	200 °C

LES BONS MARIAGES FONT LES BONS AMIS

Plutôt que de noyer les légumes sous le sel et le beurre, pourquoi ne pas les rapprocher de leurs meilleurs amis : herbes, épices ou autres végétaux ?

Légumes	Les bons mariages
Artichaut	Persil, citron, poivre, menthe, ciboulette, tomate, sauce soja (fond)
Asperge	Estragon, fenouil, citron, vinaigrette, échalote, noix de muscade, aneth
Aubergine	Pistou, ail, oignon, persil, tomate, menthe
Avocat	Piment de Cayenne, jus de citron, oignon, tomate, curry
Betterave	Gingembre, orange, citron, poivre, paprika, persil, estragon, oignon, cumin, carotte
Bette à carde	Basilic, sarriette, origan, fenouil, estragon, muscade, romarin, citron
Brocoli	Fenouil, estragon, citron, vinaigrette
Carotte	Gingembre, muscade, graines de carvi, cannelle, fenouil, citron, menthe, orange
Champignon	Laurier, clou de girofle, poivre, cumin, curry, ail, persil, échalote
Chou (cru)	Graines de carvi, estragon, sarriette, fenouil
Chou de Bruxelles	Muscade
Chou-fleur	Muscade, paprika, poivre
Concombre	Aneth, menthe
Courgette	Basilic, origan, ail, thym, tomate, poivre, oignon
Épinard	Basilic, sarriette, origan, fenouil, estragon, muscade, romarin, citron
Fenouil	Aneth
Haricot vert	Basilic, fenouil, thym, menthe, origan, sarriette, estragon
Navet	Muscade
Petit pois	Menthe, cerfeuil, marjolaine, romarin, ail, estragon
Poireau	Ciboulette, citron, oignon, curry, curcuma
Poivron	Thym, ail, persil
Pomme de terre	Aneth, muscade, laurier, paprika, curcuma, curry
Potiron	Muscade, cannelle
Ratatouille	Herbes de Provence
Salade	Estragon, aneth, ciboulette, persil, oignon, ail...
Soja	Citron, estragon, ail, sauce soja (si cru), piment (si cuit)
Tomate	Basilic, estragon, aneth, oignon, courgette, poivre

COULEUR LOCALE

À chaque culture ses goûts et ses épices.

- **C'est typiquement africain.** Cacao amer, gingembre, hibiscus (karkadé, bissap), origan, quatre-épices, vanille.
- **C'est typiquement libanais.** Zaatar (mélange de base : sumac, thym, sésame).
- **C'est typiquement américain.** Cannelle, Tabasco.
- **C'est typiquement chinois.** Ail, anis, badiane, gingembre, poivre de Cayenne, sésame.
- **C'est typiquement indien.** Ajowan, cannelle, cardamome, clou de girofle, curcuma, curry, gingembre, menthe, poivre.
- **C'est typiquement japonais.** Dashi, sichichimitogarashi (7 épices), wasabi, yuzu.
- **C'est typiquement italien et méditerranéen.** Ail, basilic, laurier, origan, romarin, sarriette, persil, piment, thym.
- **C'est typiquement marocain.** Cannelle, câpres, cardamome, cumin, harissa (ail/cumin/piment/coriandre), menthe, ras el hanout (cardamome, muscade, piment, poivre...).
- **C'est typiquement mexicain.** Cannelle, chili, coriandre, cumin, origan.
- **C'est typiquement Moyen-Orient.** Carvi, coriandre, nigelle, pavot, réglisse, sésame.
- **C'est typiquement pays de l'Est.** Paprika, pavot.
- **C'est aphrodisiaque et universel.** Cannelle, cumin, gingembre, muscade, poivre de Cayenne, safran.

TEXTURES : C'EST L'AVENTURE !

Qui a dit que nous devons exclusivement avaler des courgettes entières cuites à la vapeur ou des tomates à la provençale coupées en deux et avachies au fond de la poêle ? La loi de la variété, ce n'est pas seulement dans le choix des produits, c'est aussi dans la manière de les préparer. Purées, crèmes (entre purée et potage), coulis (du pur concentré), tartares (d'avocat, de concombre, de tout ce qu'on veut), compotes, et même textures plus techniques telles que gelée, soufflé ou mousse, sans oublier le croquant (fèves fraîches), le fondant, l'onctueux... bref, c'est simple : on a droit à tout, la seule limite est celle de l'imagination. Et un simple geste peut tout changer ! Ainsi, une bête soupe poireaux-carottes-pommes de terres avec « des morceaux dedans » est transfigurée par le seul passage du mixeur-plongeur une petite minute dans la casserole. Ni la même couleur, ni la même odeur, ni le même goût : c'est la même soupe, mais 100 % différente.

Purée !

La grande mode récente de la purée « maison » s'est transformée en tendance de fond : on mange de moins en moins de purées déshydratées et on se jette sur celles directement sorties du presse-purée de mamie. Retour à l'enfance ? Peut-être, mais pas sûr. Même parmi les générations élevées à la « Mousseline avec un trou au milieu pour faire un volcan », on plébiscite les bonnes vieilles purées des familles, pomme de terre en tête. Et près de 80 % des ménagères françaises en préparent régulièrement, dont 22 % au moins une fois par semaine !

C'est que la purée maison, c'est bon. En cassant les fibres du légume ou du fruit, on libère totalement ses saveurs. En plus c'est très économique (voir p. 72). Et les enfants adorent. Même

les tout jeunes, qui partent à l'aventure de nouveaux goûts (après des mois 100 % lait maternel ou maternisé) grâce aux légumes moulinés, mixés, écrasés.

En dehors de nos chères pommes de terre, **les meilleurs légumes pour purée** sont les aubergines, brocolis, carottes, choux-fleurs, épinards, haricots verts, petits pois, poireaux (la partie blanche), potirons (et autres courges).

Une purée peut très bien être crue, pourquoi pas ? Surtout s'il s'agit d'une purée de fruits. Dans ce cas, à vous le plein de vitamine C !

LA MOUSSELINE, C'EST L'ARMÉE !

Incontestablement, la purée lyophilisée regroupe pas mal d'adeptes, malgré son goût fade et son profil nutritionnel fort éloigné d'une purée maison. Il faut dire que, à l'origine, elle a été conçue pour nourrir les soldats américains durant la Seconde Guerre mondiale ! Autant dire que les considérations hédonistes n'étaient pas prioritaires...

10 JOURS DE MENUS « NATURE », DU PETIT DÉJEUNER AU DÎNER

Vous commencez à être convaincu de l'intérêt de manger plus de fruits et légumes, mais comment s'y mettre ? Avec nos idées de menus toutes simples, dépassez facilement le « Club des 5 » pour atteindre le « Clan des 7 » ! Et encore, on ne calcule pas les fines herbes, le filet de jus de citron ici ou là, les fruits secs, les noix, l'ail ni l'oignon que vous ne manquerez pas de jeter dans la poêle ou de répartir sur la salade. Tous ces végétaux « comptent » aussi, mais leur quantité est trop aléatoire pour qu'on les comptabilise parmi les portions.

Voici 10 jours de menus classiques pour répartir votre quota de fruits et légumes sur la journée.

Jour 1

⌚ Petit déjeuner

- ✓ Thé, café ou infusion (sans sucre)
- ✓ 2 grandes tranches de pain complet grillé, beurre, gelée de fruits rouges
- ✓ 1 petite **pomme**

⌚ Déjeuner

- ✓ Salade de **tomates**
- ✓ Cabillaud au curry
- ✓ Riz complet et **courgettes** vapeur
- ✓ 1 yaourt nature + sirop d'érable
- ✓ Thé, café ou infusion (sans sucre)

🕒 **Dîner**

- ✓ Radis à la « croque au sel »
- ✓ 1 tranche de pain complet
- ✓ Gratin de **chou-fleur** au jambon
- ✓ 1 **poire**
- ✓ 1 infusion

Jour 2

🕒 **Petit déjeuner**

- ✓ Thé, café ou infusion (sans sucre)
- ✓ 2 grandes tranches de pain complet grillées, un peu de beurre
- ✓ ½ **pamplemousse**

🕒 **Déjeuner**

- ✓ Carpaccio de bœuf
- ✓ Risotto aux **légumes**
- ✓ 1 tranche de pain complet
- ✓ 1 yaourt nature
- ✓ 2 **kiwis**

🕒 **Dîner**

- ✓ **Salade verte** avec œuf dur émietté
- ✓ **Haricots verts** et **tomates**, basilic, fromage de chèvre fondu sur le tout, pain
- ✓ 1 **kaki**

Jour 3

🕒 **Petit déjeuner**

- ✓ Thé
- ✓ 1 yaourt au bifidus dans lequel vous mélangez des cubes de **mangue**
- ✓ 1 tranche de pain aux céréales, beurre, miel

🕒 **Déjeuner**

- ✓ Salade **coleslaw** (chou blanc)
- ✓ Omelette **petits pois-carottes**
- ✓ 1 **poire**

🕒 **Dîner**

- ✓ **Carottes râpées**
- ✓ Escalope et lentilles
- ✓ Yaourt au bifidus au sirop d'érable

Jour 4

⌚ Petit déjeuner

- ✓ Thé
- ✓ Muesli au lait de soja
- ✓ Grappe de **raisin noir**

⌚ Déjeuner

- ✓ **Salade** pourpier (ou mâche) aux pignons
- ✓ Lapin et **pommes de terre** au curcuma
- ✓ Cubes de **pastèque**

⌚ Dîner

- ✓ Carpaccio de saumon aux herbes, riz complet
- ✓ **Mâche** aux noix (huile de noix)
- ✓ **Figues**

Jour 5

⌚ Petit déjeuner

- ✓ Thé vert
- ✓ 3 tranches de pain aux céréales, beurre, miel
- ✓ 2 **mandarines**

⌚ Déjeuner

- ✓ Assiette de **crudités**, **oignon**, **haricots rouges** et fines herbes
- ✓ Saumon, **haricots verts**
- ✓ Dessert soja vanille

⌚ Dîner

- ✓ Soupe de **légumes** de saison
- ✓ Grande assiette végétarienne (**légumes verts cuits** + légumineuses + céréales)
- ✓ **Poire** au chocolat noir

Jour 6

⌚ Petit déjeuner

- ✓ Thé vert au jasmin
- ✓ 1 tranche de jambon, 1 part de fromage
- ✓ 2 galettes de riz soufflé
- ✓ 2 **kiwis**

🕒 **Déjeuner**

- ✓ Noix de pétoncle, riz complet, **petits légumes** surgelés
- ✓ 1 part de camembert
- ✓ 1 boule glace noisette, 1 boule sorbet framboise

🕒 **Dîner**

- ✓ Soupe minestrone
- ✓ Calmars à l'armoricaine (**tomates...**)
- ✓ **Quetsches**

Jour 7

🕒 **Petit déjeuner**

- ✓ Thé
- ✓ Flocons d'avoine au lait de soja ou d'amande + cannelle + fructose
- ✓ ½ **pamplemousse**

🕒 **Déjeuner**

- ✓ **Radis** roses à la croque au poivre, purée de **pois chiches**, pain
- ✓ Carpaccio de saumon, salade de **fenouil**
- ✓ **Pomme cuite**

🕒 **Dîner**

- ✓ Soupe à l'**oignon**
- ✓ Escalope de veau aux lentilles
- ✓ 1 part de gouda au cumin
- ✓ 2 boules sorbet fraise + sablé à l'épeautre et au quinoa

Jour 8

🕒 **Petit déjeuner**

- ✓ **Citron chaud** (½ citron pressé + eau frémissante, sucré au miel)
- ✓ Pain aux céréales, beurre, **compote** (à la place de la confiture)

🕒 **Déjeuner**

- ✓ Soupe de **poireaux**
- ✓ **Radis noir** à croquer
- ✓ Blanc de poulet, riz basmati
- ✓ Semoule au lait, fleur d'oranger

🕒 **Dîner**

- ✓ Salade **cresson**, **oignons**
- ✓ Assiette de fruits de mer
- ✓ **Litchis**
- ✓ Infusion de romarin (non sucrée)

Jour 9

🕒 **Petit déjeuner**

- ✓ Thé
- ✓ Riz soufflé, lait
- ✓ 1 **banane**

🕒 **Déjeuner**

- ✓ Omelette aux **champignons**
- ✓ **Salade verte**, **oignons**, croûtons
- ✓ **Mirabelles**

🕒 **Dîner**

- ✓ Raie aux câpres
- ✓ Gratin de **bettes** avec béchamel
- ✓ 2 petits suisses, sirop d'érable

Jour 10

🕒 **Petit déjeuner**

- ✓ Thé
- ✓ Pain aux 6 céréales, purée d'amandes
- ✓ **Mangue**

🕒 **Déjeuner**

- ✓ Pizza aux **champignons**
- ✓ **Endive** aux noix
- ✓ 1 crottin, pain aux céréales
- ✓ Salade d'**orange** à la cannelle

🕒 **Dîner**

- ✓ Moules marinières
- ✓ **Salade verte**
- ✓ **Banane** au four

Troisième partie



Les meilleurs fruits, légumes,
herbes, épices, plantes
aromatiques...

Nous avons répertorié les fruits et légumes les plus courants présentant le maximum de qualités nutritionnelles. Vous découvrirez à quel point il est facile et rapide de les accommoder à peu près à toutes les sauces (on se comprend). N'importe quel être humain doté d'une plaque chauffante et d'un couteau peut accomplir des merveilles, même s'il est dénué de tout talent culinaire, impatient et qu'il est né avec deux mains gauches. Mais avant de passer aux travaux pratiques, quelques derniers conseils pour la route, afin de bénéficier au maximum des bienfaits de vos fruits et légumes.

- *Achetez-les régulièrement*, dans l'idéal, tous les 2 ou 3 jours. Faire le plein une fois tous les 15 jours au supermarché n'est pas une bonne solution.
- *Laissez sur l'étal les spécimens défrêchis*, mous, humides, sans couleurs ou détériorés.
- *Ne stockez pas vos végétaux à la lumière ni à la chaleur*. Ils ont beau être décoratifs dans un compostier, ce n'est pas la meilleure place pour les vitamines. La majorité d'entre eux sont mieux au réfrigérateur, dans le bac à légumes.
- *Si vous habitez en maison*, une cave fraîche et sèche est tout simplement parfaite. Encore mieux que le réfrigérateur !
- *Ne faites pas tremper vos végétaux*. Sauf exception, lavez-les rapidement, mais soigneusement, sous l'eau du robinet.
- *Ne les préparez pas à l'avance*, par exemple ne confectionnez pas une grosse salade de crudités pour toute la semaine, dans laquelle vous piocherez une « part » chaque jour.
- *Plus les végétaux sont coupés fins, plus ils perdent de vitamines* car la surface entre la chair et l'oxygène augmente.
- *Ne les cuisez pas trop longtemps* et pas dans l'eau, ou alors consommez le bouillon.
- *Préférez la vapeur* dont la chaleur relativement faible préserve au mieux les vitamines et enzymes les plus fragiles, tout en débarrassant en grande partie vos végétaux d'éventuels résidus de pesticides.
- *Ne maintenez pas vos plats au chaud* pendant de longues heures, comme c'est le cas à la cantine ou au restaurant d'entreprise. Il n'y a pas pire pour les vitamines.
- *Ne réchauffez pas vos plats plusieurs fois*, donc ne préparez pas de grandes quantités pour toute la semaine. En outre, si les légumes crus se conservent relativement bien, ce n'est pas le cas lorsqu'ils sont cuits. Le céleri ou le poireau s'abîment très vite. Certains d'entre eux, comme l'épinard, peuvent devenir carrément toxiques en quelques dizaines d'heures, même sagement stockés au réfrigérateur dans une boîte hermétique.
- *Un petit repère visuel tout simple* : vos légumes doivent « prendre » la moitié de la place dans votre assiette. Moins, c'est insuffisant !

L'ABRICOT

BELLE PEAU, BON CŒUR

► Les principaux apports nutritionnels

- Fibres
- Potassium
- Vitamine E
- Calcium
- Fer
- Carotènes
- Acides organiques



- *Fibres*: elles sont douces et très bien tolérées.
- *Potassium*: il est diurétique.
- *Vitamine E*: une source intéressante.
- *Calcium*: une source complémentaire non négligeable.
- *Fer*: une bonne source, à condition de l'associer à des végétaux riches en vitamine C.
- *Carotènes*: on les assimile mieux si le fruit est cuit.
- *Acides organiques*: de l'acide malique surtout.
- *Calories*: 47/100 g.

C'est la saison! De juin à août.

Ça se conserve comment? Maximum 5 jours à température ambiante (pas de frigo).

Ça se congèle? Oui, mais pas entier. Découpez-les au milieu, retirez le noyau et présentez vos oreillons à plat sur une plaque, que vous déposerez une nuit dans le congélateur. Le lendemain, récupérez les moitiés d'abricots congelées et rangez-les dans des sacs plastiques « spécial surgelés ».

Ça se mange cru? Oui.

Cuisson conseillée? Four, tagine, étouffée.

Capital santé

- ☺ Deux abricots fournissent la moitié de nos besoins journaliers en carotènes. Et le tout pour un très faible apport calorique, donc une bonne mine tout en gardant la ligne. Mais surtout une excellente protection antioxydante, un rempart contre les maladies cardio-vasculaires et certains cancers. Pensez aux abricots secs hors saison.
- ☺ Comme tous les végétaux riches en potassium, l'abricot est recommandé en cas d'hypertension et de rétention d'eau.
- ☺ Ses fibres douces régulent le transit intestinal et préviennent la constipation. Là encore, les abricots secs peuvent rendre service.
- ☺ Ses acides organiques, en large quantité, sont dominés par l'acide malique, antimicrobes, et l'acide citrique, lui aussi antimicrobes et bon fluidifiant sanguin.
- ☺ L'abricot est très riche en bêta-carotène (provitamine A). L'appliquer sur la peau donne bonne mine. Voir « teint brouillé » (p. 521).

- ☹ L'abricot n'est pas toujours bien toléré en cas de dyspepsie (gêne digestive avec remontées acides, brûlures d'estomac, éventuellement nausées, ballonnements...).
- ☹ Les abricots secs sont généralement traités avec un additif appelé anhydride sulfureux (sulfites), ou E220 à E227. Les asthmatiques devraient opter pour des fruits secs bio qui n'en contiennent pas. On reconnaît facilement les abricots secs traités : ils sont orange vif et un peu « transparents », tandis qu'au naturel, ils prennent une teinte marron, certes peu engageante mais en fait préférable. En effet, les sulfites empêchent certes le développement des micro-organismes, ce qui est bien, mais détruisent la vitamine B1 et le goût, ce qui est beaucoup moins bien. Et peuvent provoquer des maux de tête, en plus.
- ☹ Ne mangez jamais l'amande, très toxique (cyanure).

LE PREMIER FRUIT DE L'ÉTÉ

En latin, abricot se dit *praecoquum* ce qui signifie « fruit précoce ». C'est effectivement le premier fruit de l'été !

Astuces de pro

- Choisir. L'abricot mûr est très fragile, c'est pourquoi il est souvent cueilli avant maturation complète. N'achetez cependant pas d'abricot trop ferme : il ne mûrira pas plus. Ne vous laissez pas abuser par sa seule couleur, qui apparaît avant sa maturité !
- Comme il est très fragile (bis), il se transporte mal : achetez de préférence les fruits de la région, ils seront meilleurs, moins chers, et leur empreinte écologique sera plus faible.
- Par ailleurs, toujours en raison de sa fragilité, c'est un fruit qui reçoit de nombreux traitements (pesticides), dont les résidus sont, mathématiquement, encore plus concentrés dans les fruits secs. Optez pour le bio.
- Conserver. Évitez le réfrigérateur, qui casse la saveur et rend la texture farineuse. Préférez le compotier. L'abricot perd 1 % de son poids chaque jour, donc achetez-les en petites quantités mais régulièrement.
- Sucrer l'abricot cuit. Curieusement, l'abricot cuit devient moins « sucré » parce que plus « acide » bien que ces sensations soient subjectives. Pensez à toujours ajouter du miel, du sirop d'érable, de la cassonade et/ou d'autres fruits plus doux en cas de cuisson. Pour les tartes, mieux vaut saupoudrer le fond de tarte de poudre d'amandes, qui absorbe l'eau des fruits et évite la pâte détrempée.
- Imaginer, créer. Le voluptueux abricot se prête à toutes les fantaisies : il égaye le riz au lait, le taboulé, les salades de fruits, passe à la casserole pour un fruit poché délicat, devient sorbet, clafoutis, brioche pour nous séduire...
- Acheter des abricots secs. Ils se déshydratent assez vite eux aussi. Ne les gardez pas éternellement, achetez ceux de l'année, moelleux. Ceux de l'année dernière sont aussi secs qu'un coup de trique, sans goût ni intérêt.

- Réhydrater des abricots secs. Si vous souhaitez réhydrater des abricots secs avant une préparation, commencez par les blanchir (passer dans l'eau bouillante) pendant 5 minutes afin d'éliminer la plus grande partie des additifs. Égouttez-les bien ensuite.
- Sucré, salé, acidulé. L'abricot se marie bien avec le foie gras poêlé, le canard, l'agneau ou le poulet, ainsi qu'avec certains poissons et fromages (notamment le chèvre frais). Il s'incorpore facilement dans des plats traditionnels (tagine). N'oubliez pas que cuit, il est moins sucré et apporte une note acidulée.
- Crumble super-express. Archi-rapide, plus ludique et moins calorique qu'une tarte : émiettez des biscuits, amandes, noisettes concassées sur des moitiés d'abricots (ou des quarts si vous avez le temps). Passez l'ensemble au four. Au bout de quelques minutes, vous obtiendrez un dessert délicieusement riche en vitamines, minéraux, carotènes.
- Encore plus léger. Dénoyautez vos abricots, arrosez-les d'une cuillère à soupe d'eau, ajoutez un filet de citron et de miel, et enfournez le tout quelques minutes. Servez sur un fromage blanc bien frais.
- Et encore. Préparez une salade d'abricots au miel d'acacia que vous laisserez macérer dans une infusion de menthe ou de verveine. Servez avec une tranche de cake ou des madeleines, tièdes si possible.



GRANITÉ D'ABRICOT AU MIEL

500 g d'abricots

40 g de miel

Jus de citron

Préparez un coulis d'abricot : rincez les abricots, séchez-les, tranchez-les en deux et retirez le noyau. Installez-les sur un plat creux, vers le haut, aspergez-les de 5 à 6 c. à s. de jus de citron. Recouvrez de miel. Enfouissez à four chaud pendant 20 minutes.

Retirez du four, laissez tiédir. Avec une cuillère, prélevez la chair des fruits, mettez-la dans le mixeur avec le jus. Mixez jusqu'à complète homogénéité.

Préparez le granité : répartissez le coulis dans un plat large et bien plat, ou dans des ramequins individuels. Mettez-le(s) au congélateur. Toutes les heures environ, grattez la surface avec une fourchette, afin de faire de petits cristaux pour éviter une prise en masse compacte.

L'AIL

ANTICANCER, ANTIMICROBES, BON POUR LE CŒUR

► Les principaux apports nutritionnels

- Substances soufrées
- 400 constituants
- Apport calorique négligeable



- *Substances soufrées*: alliine, ajoène, trisulfure d'allyle... c'est l'intérêt majeur de l'ail.
- *400 constituants*: dont au moins une douzaine d'antioxydants.
- *Calories*: 135/100 g.

C'est la saison ! Toute l'année.

Ça se conserve comment ? Plusieurs mois dans un endroit sombre, sec, frais, aéré. Mais ne traînez pas trop : plus il vieillit, moins il est bon. Rangez-le à part : il procure un goût d'ail à tout ce qui l'entoure.

Ça se congèle ? Inutile ! Mais oui, si vous y tenez.

Ça se mange cru ? Oui. Certains croquent carrément des gousses.

Cuisson conseillée ? À la poêle avec de l'huile d'olive (5 minutes), en soupe ou vapeur (10 minutes) ou rôti au four (20 minutes, laisser la gousse telle quelle).

Capital santé

- ☺ L'ail est si bénéfique qu'il se situe à la frontière entre l'aliment et le médicament. Il renferme une large variété d'antioxydants.
- ☺ C'est un désinfectant interne (sulfure, oxyde d'allyle).
- ☺ Protecteur pour le cœur, il devrait être consommé quotidiennement par toutes les personnes à risque cardiaque. Il fluidifie le sang, abaisse la tension et le taux de cholestérol. Il protège de l'infarctus.
- ☺ Il protège le cerveau – on le prescrit en Chine depuis très longtemps comme anti-âge cérébral. Il préviendrait l'attaque cérébrale.
- ☺ Il participe activement à la prévention des cancers, surtout digestif (côlon, estomac). Les consommateurs réguliers voient leur risque de développer un cancer diminuer de moitié.
- ☺ Il protège les bronches et les poumons. Or, une fonction respiratoire « fluide » n'est pas seulement un « confort », elle est aussi vitale.
- ☺ Il renforce l'immunité. C'est un antibiotique naturel au champ d'action nettement supérieur à tous les médicaments antibiotiques, même s'il est moins puissant. Il est efficace à haute dose contre l'herpès, les parasites intestinaux, les mycoses, la grippe, le rhume et autre gastro-entérite...
- ☺ Les personnes qui le digèrent mal le tolèrent mieux pressé, car les fibres restent dans le presse-ail. Et le digèrent parfaitement cuit, fondant, doux comme un agneau.
- ☺ L'ail rose de Lautrec est plus digeste que son cousin blanc, classique. Et ce dernier est plus digeste que le même, jauni, vieilli, franchement déconseillé.
- ☹ Il peut irriter les voies urinaires et l'estomac des personnes sensibles. Au-delà de 3 gousses par jour, l'ail cru s'avère toxique. Au-dessus du seuil des 8 gousses, c'est l'hémorragie gastrique.
- ☹ L'ail donne mauvaise haleine, ce n'est pas un scoop. Croquer un grain de café, sucer de la cardamome ou mâcher du persil est recommandé pour atténuer les dégâts. Il faut bien reconnaître que les résultats sont modestes... Commencez par ôter le germe de l'ail, cela diminuera un peu son parfum. L'idéal : que toute la tablée mange de l'ail, et n'en parlons plus.

- ☹ Si vous le trouvez indigeste, faites-le cuire dans plusieurs eaux avant de l'utiliser en cuisine : jetez l'eau de cuisson au fur et à mesure et remplacez par de la « nouvelle ». Mais c'est cru que l'ail donne le meilleur de lui-même, car c'est dans l'huile volatile que se trouvent ses « antibiotiques naturels ».
- ☹ Il modifie le goût du lait maternel. Le bébé allaité n'apprécie pas toujours !

Astuces de pro

Acheter, conserver

- L'ail frais est une petite merveille, peu fréquente sur nos marchés. Il est arraché avant le dernier stade c'est-à-dire avant que le feuillage fane et se couche. Il se conserve très peu car il est très riche en eau. Mais il est si doux !
- Plus la couleur de l'ail est foncée, mieux il se conservera. En conditions optimales, le « blanc de blanc » ne se garde « que » 6 mois environ, contre 1 an pour l'ail coloré.
- Il est fragile, contrairement à ce que pourrait laisser croire son apparence rustique. Agressé, blessé, il libère des enzymes qui transforment ses abondants composés soufrés en odeur entêtante.
- L'ail se conserve dans un endroit frais (mais pas au réfrigérateur). Mieux vaut renouveler fréquemment l'achat plutôt que de le laisser se dessécher.
- La chaleur le déshydrate rapidement, mais le froid déclenche sa germination. Pas si facile de le conserver plusieurs mois intact, contrairement à ce que les vendeurs essaient de nous faire croire. Si vous n'avez pas les conditions requises chez vous, achetez tête d'ail par tête d'ail, ou optez pour le surgelé.
- Il germe facilement. Ce n'est pas grave, mais la germination altère la saveur et les atouts nutritionnels de départ. En revanche, rien n'empêche de consommer le germe lui-même, en petits morceaux dans une salade : il remplace fort bien la ciboulette, c'est un délice. Surtout en hiver, quand cette herbe manque alors que l'ail, lui, germe à tout va !
- Conserver de l'ail dans l'huile. Pourquoi pas, mais ce n'est pas si simple et évident qu'il y paraît : en l'absence de conservateurs, le mélange peut devenir toxique au bout de quelques jours. Le mieux : hachez votre ail, plongez-le dans l'huile, gardez le flacon hermétiquement fermé au frigo et consommez-le dans la semaine.

En cuisine

- Ne le laissez jamais brunir, dans une poêle avec de l'huile par exemple. Il devient infect et rend désagréables tous les autres éléments de la poêlée.
- Pour une saveur extraforte, il faut écraser l'ail avec le plat du couteau, puis pilonner sa chair avec du sel.
- Au contraire, pour atténuer son goût, on le coupe finement, voire on le laisse en gousse entière : elle parfume mais on ne la mange pas.
- L'ail doit toujours être haché ou pilé au dernier moment. Il s'oxyde dès qu'il est en contact avec l'air.
- Insérez-le systématiquement dans vos poêlées, surtout si elles sont composées de légumes méditerranéens (tomates, aubergines...). Il adore l'huile d'olive. Mijoté, il perd ses vertus antibiotiques mais en conserve beaucoup d'autres ! Vous pouvez aussi simplement en frotter les parois d'un saladier ou d'un plat à gratin, juste pour le parfum.

- **Les produits tout prêts**, type ail déshydraté ou purée d'ail, sont peu attractifs d'un point de vue nutritionnel, et en plus ils rancissent rapidement. L'ail surgelé, en revanche, permet de disposer d'ail « frais » toute l'année. C'est bien !
- **Impossible de rater un aioli** : on pèle 6 gousses d'ail, on les mixe (au mixeur ou dans un mortier) avec 2 jaunes d'œufs et une minuscule pincée de sel. La pâte doit devenir épaisse. On verse environ 25 cl d'huile d'olive, et on monte la sauce comme une mayonnaise (au mixeur ou au fouet). Trop épais ? On ajoute un filet de jus de citron. Puis on assaisonne jusqu'à ce que le résultat soit parfait. On déguste avec un œuf dur ou du poisson, chaud ou froid. Un aller simple pour le Sud.
- **À Okinawa**, l'île aux super-centenaires japonais, comme dans le reste de l'Asie, on trouve aussi l'ail en pousses, récoltées avant que le bulbe ne se forme. Des tiges qui ressemblent un peu à la ciboule (tous les jardiniers en ont déjà vu), en plus longues et plus fines. Elles s'emploient de la même manière : ciselées sur des mets délicats. Si vous avez de l'ail dans votre jardin, essayez, c'est délicieux !



SPAGHETTIS À L'AIL

Spaghettis

1 tête d'ail

Huile d'olive

Sel, poivre

Faites chauffer de l'eau salée pour les pâtes. Dès le début, plongez-y une tête d'ail entière non épluchée.

Lorsque l'eau bout, jetez-y vos pâtes et faites-les cuire normalement.

Arrêtez la cuisson lorsqu'elles sont *al dente*, égouttez-les. Jetez l'eau et la tête d'ail.

Versez un filet d'huile d'olive sur les pâtes et poivrez.

LES ALGUES

STIMULE L'IMMUNITÉ, ANTICANCER

► Les principaux apports nutritionnels

- Antioxydants
- Manganèse
- Magnésium
- Fer
- Fibres
- Polyphénols spécifiques : les phlorotanins
- Iode
- Sélénium
- Fucoxanthine (caroténoïdes présents dans le wakamé)



- **Antioxydants**: leur teneur dépend de la variété d'algue, de la profondeur à laquelle elle a été récoltée, etc. Mais large palette: vitamines (C et E), flavonoïdes, acides phénoliques, caroténoïdes...
- **Manganèse**: un minéral antioxydant moins connu mais tout aussi actif.
- **Magnésium**: le kombu et le wakamé sont les champions, avec le varech.
- **Fer**: même chose que pour le magnésium.
- **Fibres**: très abondantes.
- **Polyphénols**: spécifiques, les phlorotannins, en référence à leur composé, le phloroglucinol. Anticancer.
- **Iode**: l'amie de votre thyroïde.
- **Sélénium**: précieux protecteur cardiaque et anticancer.
- **Fucoxanthine** (caroténoïde présent dans le wakamé): encore un composé naturellement anticancer.
- **Calories**: environ 45/100 g frais (cru), environ 20/10 g séchés.

C'est la saison! En fonction des variétés, quasiment toute l'année, sauf en décembre et janvier. Il fait vraiment trop froid!

PÉRIODES DE RÉCOLTE DES ALGUES

ALGUES	Laitue de mer	Dulse	Nori	Wakamé	Kombu Royal	Spaghettini de mer
Janvier						
Février						
Mars						
Avril						
Mai						
Juin						
Juillet						
Août						
Septembre						
Octobre						
Novembre						
Décembre						

Ça se conserve comment? Tout dépend s'il s'agit d'algues fraîches ou sèches, entières ou en paillettes, etc. Pour les feuilles entières séchées, comme le nori, comptez environ 1 an. Pour les fraîches, correctement salées, plusieurs mois au réfrigérateur.

Ça se congèle? Oui, mais évitez de le faire vous-même. Achetez-les déjà surgelées.

Ça se mange cru? Oui, c'est délicieux.

Préparation conseillée? Tout dépend de la variété, mais pour débiter, un petit peu de dulse crue dans une salade de crudités (avec de la salade verte), un peu de laitue de mer dans une papillote avec du poisson, du wakamé dans un potage. Préférez les algues fraîches à celles déshydratées ou surgelées, surtout si vous souhaitez les manger crues.

Capital santé

- ☺ L'algue est extraordinairement concentrée en substances santé. Toutes les variétés en apportent des taux records et toutes facilitent le transit intestinal (comprenez : elles sont doucement laxatives), le contrôle du poids, de la glycémie (taux de sucre dans le sang) et du cholestérol. Toutes renferment également plus de minéraux que n'importe quel autre aliment : plus d'iode que les crustacés, et plus de calcium que le lait !
- ☺ Ces drôles de dames se targuent aussi de nous livrer de l'acide alginique, étonnant « nettoyeur » qui piège les métaux toxiques dans notre organisme et les élimine.
- ☺ Leurs propriétés anticancer, notamment du sein, les font entrer dans le sérail des aliments triés sur le volet, utiles pour prévenir cette maladie, si répandue et meurtrière en Occident. Est-ce une des raisons pour lesquelles ce cancer sévit si peu à Okinawa ? En Occident, on les connaît mal, contrairement aux Japonais, pour qui les algues sont aussi banales que des haricots verts chez nous. Pourtant, outre leur intérêt nutritionnel bien à elles, leurs bienfaits santé sont étudiés à la loupe. Les chercheurs ont déjà mis en évidence leurs propriétés coupe-faim, drainantes, nourrissantes, anti-âge, exhausteurs de goût ainsi que leur richesse en minéraux ; ils se penchent désormais très activement sur leur potentiel anticancer. Un programme européen de recherches leur est consacré afin d'évaluer plus précisément leurs capacités préventives contre certains cancers, mais des experts n'hésitent pas à affirmer, d'ores et déjà, que la protection naturelle dont semblent bénéficier les Japonais serait en partie due à ces végétaux marins, spécialement grâce à leurs capacités équilibrantes pour les hormones.
- ☺ Elles renferment de la lutéine et de la zéaxanthine, deux substances précieuses pour ralentir le vieillissement de l'œil et prévenir les maladies dégénératives oculaires.
- ☺ Elles pourraient aider à contrôler le taux de cholestérol, d'une part en raison de leur très forte teneur en fibres, d'autre part parce qu'elles renferment des phytostérols, molécules végétales anticholestérol n° 1 à ce jour. Pour fort peu de calories, contrairement aux autres aliments courants riches en phytostérols... bel avantage de la mer sur la terre !

Aliment	Teneur en phytostérols
Huile de maïs (non raffinée)	De 8,09 à 15,57 g/kg
Huile de colza (non raffinée)	De 5,13 à 9,79 g/kg
Huile de tournesol (non raffinée)	De 3,74 à 7,25 g/kg
Huile d'olive vierge extra	De 1,44 à 1,5 g/kg
Amande	1,43 g/kg
Algues (ex : wakamé séché)	1 g/kg
Chou de Bruxelles	430 mg/kg
Chou-fleur	400 mg/kg
Brocoli	390 mg/kg
Pomme	130 mg/kg

- ☺ Il y a autant de différences entre une feuille d'épinard et une tomate qu'entre deux variétés d'algues. On parle beaucoup de wakamé, l'une des algues parmi les plus étudiées, et de mékabu (du « jeune » wakamé), ce qui ne veut pas dire qu'il n'y a pas de composés protecteurs dans les autres, loin de là. N'hésitons pas à copier les plus grands consommateurs d'algues du monde : les Asiatiques en général, Japonais en particulier. Les algues représentent 10 % de leurs apports nutritifs journaliers !
- Le **kombu** est l'une des plus riches en iode.
 - Le **nori** emballe les makis. Il est très riche en protéines et en vitamine B12, rarissime dans le monde végétal donc très recherchée par les végétariens et les personnes qui souhaitent manger moins de protéines animales. C'est peut-être l'algue la plus consommée à Okinawa. D'ailleurs « nori » signifie « algue » en japonais.
 - Le **hijiki**, l'**aasa** et le **mozuku** (surnommé respectueusement « les cheveux d'ange ») prennent place dans les soupes, tempuras et autres salades (lire notre mise en garde « hijiki » p. 115).
 - Le **wakamé** renferme des composants antihypertenseurs ainsi que de la fucoxanthine, un caroténoïde probablement anticancer (côlon). Il aide à contrôler le poids. C'est la seule algue de culture, cultivée en Bretagne ; toutes les autres étant des algues sauvages.
 - Le **fucus** aide à régulariser l'équilibre hormonal féminin, et s'oppose au développement des cancers hormonodépendants (sein, ovaire, utérus). Il récolte la palme d'or de la teneur en iode. Or, l'iode est le « carburant » de la glande thyroïde ; en manquer prédispose aux seins douloureux et aux nodules chez la femme, favorise le surpoids, le diabète, les retards intellectuels, le goitre et de graves troubles du métabolisme.
- ☺ L'agar-agar est l'algue « coupe-faim » par excellence. Son drôle de nom vient du malais qui désigne une « gelée obtenue à partir d'algue rouge ». C'est exactement ça ! Un gélifiant alimentaire extrait d'une petite algue. Il se présente sous forme de poudre blanche, incolore, inodore et sans saveur, conditionnée en sachets individuels de 1 ou 2 g, ou en pot de plusieurs dizaines voire centaines de grammes par votre pharmacien (utilisation intensive !). Pour mincir, les Japonaises se ruent dessus à chaque printemps, et confectionnent leur boisson « magique » (voir encadré ci-après) coupe-faim. Mais l'agar-agar est surtout amusant à utiliser en gélifiant, tellement joli avec des cubes de fruits, de légumes, ou même du jus de fruits pour un aspic prêt en 2 minutes top chrono. D'autant qu'il n'y a pas plus simple : on fait bouillir par exemple du jus de pomme avec un peu d'agar-agar pendant 2 minutes, on verse dans des ramequins ou un petit saladier, on place au frais pour que ça « prenne » : 2 heures plus tard, on obtient une magnifique gelée cristalline, délicate et 100 % végétale, contrairement à la gélatine alimentaire classique. Inratable. Voilà !



BOISSON MAGIQUE À L'AGAR-AGAR

Faites bouillir de l'eau. Préparez une tasse de votre boisson habituelle (thé, citron, café, infusion, bouillon, soupe...).

Versez 1 g d'agar-agar dans la tasse de liquide bouillant.

Mélangez bien et consommez avant que la température de votre boisson redescende à 40 °C (gélification).

Buvez une tasse de « boisson magique » une fois par jour, 10 à 20 minutes avant votre repas principal. Ne vous inquiétez pas : après un aspect temporairement un peu bizarre (poudre blanche et odeur un peu piquante), votre boisson redeviendra totalement liquide, sa saveur et sa couleur ne seront absolument pas modifiées. Pourquoi magique ? Elle aide à contrôler la faim, à moins manger dans la journée, et donc à perdre quelques kilos facilement. Mais n'en attendez pas non plus de miracle : s'il faut « réformer » votre alimentation ou vous mettre à l'activité physique, l'agar-agar ne remplacera pas tout cela !

MINI MAIS COSTAUDES !

Les micro-algues (chlorella, spiruline, odontella) se prennent sous forme de compléments alimentaires : elles sont riches en minéraux, protéines, chlorophylle, pigments protecteurs (phycocyanine), silicium, bons acides gras – dont oméga 3, etc.

- ⊗ Consommées en excès, les algues peuvent provoquer carrément un surdosage en minéraux. Mais avant d'atteindre ce stade, il va couler pas mal d'eau dans les grottes sous-marines... Gardez simplement en tête qu'on utilise les algues avec parcimonie, comme des condiments plutôt que comme des légumes d'accompagnement.
- ⊗ Elles sont incompatibles avec la prise de médicaments anticoagulants, car les algues renferment de grandes quantités de vitamine K, précisément la vitamine qui aide le sang à coaguler.
- ⊗ Elles peuvent provoquer des effets laxatifs un peu trop prononcés lorsque le corps n'y est pas habitué. Allez-y par paliers.
- ⊗ Malheureusement, la consommation d'hijiki, une algue remarquablement douce, au goût de noisette, idéale avec le poulet, est déconseillée en raison de sa possible teneur en arsenic. Les chercheurs estiment qu'elle peut en renfermer 15 à 100 fois plus que les autres algues, et qu'en manger même une faible quantité expose à des doses excessives, c'est-à-dire dépassant la Dose Journalière Admissible. Il s'agit malheureusement de la forme nocive d'arsenic, c'est-à-dire inorganique (combinée avec de l'oxygène et du chlore ou du soufre), responsable de troubles digestifs, nerveux et même organiques (atteinte des cellules). Dans le doute, à éviter, donc.

Astuces de pro

- Nous sommes omnivores : non seulement nous *pouvons* manger de tout, mais nous *devons* manger de tout ! Cela dit, il est hors de question de ramasser ces sylvicides des mers au fil de vos randonnées subaquatiques pour « goûter ». Cantonnez-vous à celles que l'on trouve en boutique diététique, au rayon « produits marins » des supermarchés ou encore dans les boutiques spécialisées, en Bretagne par exemple.
- Contrairement à ce que l'on croit souvent, les salicornes (haricots de mer) ne sont pas des algues : ce sont des plantes qui vivent dans la vase salée et sont recouvertes d'eau de mer à chaque marée. Au printemps et en été, on en trouve sur tous les marchés du littoral, surtout en Normandie et en Bretagne. Elles sont très bonnes tout simplement crues, à la croque, ou avec un peu de vinaigrette. N'hésitez pas à en ajouter également dans vos salades et crudités. Cuites, elles font merveille dans une poêle, au côté d'un poisson blanc par exemple.
- Certaines algues sont de vrais trésors gustatifs, à faire découvrir à vos papilles ébahies. Commencez par vous familiariser avec le sel aux algues. On en trouve dans toutes les grandes surfaces. Et du tartare aux algues, là aussi disponible à peu près partout. Stade supérieur : procurez-vous des algues « nature » en boutique diététique ou à la poissonnerie, et laissez-les vous séduire dans des préparations toutes simples. À employer avec parcimonie, comme une épice.
- Faites attention à la provenance. Les nori chinois ou coréens sont peut-être moins chers mais aussi moins bons que les japonais.
- Ajoutez-les par petites touches : un peu sur la salade, un peu sur les crudités, un peu sur la pizza ou les pâtes aux fruits de mer...

	Nori	Wakamé	Dulse	Kombu
Goût	Champignon, thé fumé.	Huître.	Noisette, iodée.	Iodé/sucré.
Texture et couleur	Souple, noire.	Brune (mais devient verte à la cuisson).	Croquante (crue) fondante (cuite), rouge.	Croquante, chamue, brune.
Utilisation	« Enveloppe » tous les makis du monde.	Parfume à peu près tous les plats, des soupes aux quiches en passant par les salades et le poisson.	Parfaite avec de la salade, des crudités, du fromage de chèvre.	Aromatise un bouillon pour une soupe ou des légumes frais.
Notre avis	Ultra-riche en protéines bien assimilées. Superbe émincée ou râpée sur une omelette, une pomme de terre chaude, du pain grillé.	Elle renferme 10 à 20 fois plus de calcium que le lait.	Toute douce.	Dans l'eau de cuisson des légumes secs et céréales complètes, pour les attendrir et faciliter leur digestion.



SUSHIS « MADE IN FRANCE » HYPEREXPRESS

2 feuilles d'algues nori
350 g de riz cuit*
1 boîte de miettes de thon
½ concombre
Sel, poivre

Posez les feuilles de nori à plat et coupez-les en deux.
Épluchez le concombre et coupez-le en bâtonnets.
Remplissez la feuille d'algue de riz. Ajoutez le thon et le concombre au centre de la feuille et sur toute la longueur. Salez, poivrez.
Roulez le tout et entourez ce rouleau d'un film plastique. Laissez reposer 1 heure au réfrigérateur.

Au moment de servir, coupez le rouleau en tronçons de 2 cm avec un petit couteau fin dont vous aurez humecté la lame.

* Les vrais sushis se font avec du riz vinaigré, recette traditionnelle japonaise.

Et une autre pour mieux faire connaissance (on ne s'en lasse pas).



TARTARE DE LA MER

150 g d'algues laitue de mer
150 g de dulse
1 citron
1 échalote
2 gousses d'ail
2 c. à s. de câpres
5 c. à s. d'huile d'olive

Pressez le citron, hachez l'échalote, l'ail et les câpres au mixeur. Ajoutez l'huile. Versez sur les algues et mélangez.

Laissez mariner ½ heure au réfrigérateur.

L'ALKÉKENGÉ (AMOUR EN CAGE/PHYSALIS)

ANTIOXYDANT

► Les principaux apports nutritionnels

- Antioxydants
- Phytostérols
- Pectines
- Vitamine C
- Vitamine PP



- **Antioxydants** : curieusement, ses antioxydants seraient plus puissants que la majorité des autres fruits. On se demande quand même pourquoi...
- **Phytostérols** : ce sont les plus puissants composés naturels anticholestérol connus à ce jour.
- **Pectines** : sa richesse en pectines le rend parfait pour les confitures, les marmelades.
- **Vitamine C** : l'alkékengé en contient plus que l'orange.
- **Vitamine PP** : c'est la vitamine B3, experte en circulation du sang.
- **Calories** : 45/100 g.

C'est la saison ! En été et en automne, surtout.

Ça se conserve comment ? Posé dans un compotier, tout simplement. Pas au frigo.

Ça se congèle ? Bof...

Ça se mange cru ? Oui !

Préparation conseillée ? Aucune : manger à la croque. Ou tremper dans du chocolat ou du caramel fondu, pour les gourmands...

Capital santé

- 😊 Étant donné la quantité consommée, les bénéfices sont anecdotiques. Mais tout de même, son apport en antioxydants est assez étonnant : non que la quantité soit faramineuse, mais le pouvoir antioxydant serait supérieur à celui de l'huile d'olive par exemple, ou même à celui de la plupart des autres fruits, y compris les fruits exotiques ou les agrumes, pourtant difficiles à battre.
- 😊 Il renferme des physalines, composés antibactériens et antitumoraux (anticancer) avérés, en tout cas lors de recherches en laboratoires.
- 😊 Ses phytostérols sont effectivement anticholestérol, mais on en consomme si peu, est-ce vraiment la peine de mettre ce point en avant ? Allez plutôt voir du côté des pommes et des amandes...

☹ Hélas... pas assez mûr, l'alkékengé est franchement acide et indigeste.

Astuces de pro

- L'alkékengé ressemble à une tomate cerise d'un bel orangé, emballé dans des feuilles légères et quasi translucides, « gonflées » (*physalis* vient du grec « je gonfle »), qu'il faut dépiauter pour accéder au fruit. Un vrai petit paquet cadeau naturel ! D'où son autre petit nom « cerise en chemise », plus évocateur que l'appellation canadienne courante « cerise de terre ».

- En version salée, servez-le à la croque, comme des tomates cerises, flanqué de ses amis le jambon de pays, les crudités à croquer, les cubes de fromage.
- En version sucrée-salée, passez-le à la poêle, dans l'huile d'olive, avec un poisson de caractère habituellement dévolu à la ratatouille, type maquereau ou rouget.
- En version sucrée, ajoutez-en quelques-uns dans la salade de fruits, tout simplement.
- Et pourquoi pas une tarte à l'alkékege ? Seuls, ils feront un peu grise mine. Mais sur une tarte « multifructs », leur jolie frimousse sera parfaite.
- Faites fondre du chocolat au bain-marie et plongez-y les alkékenges un par un, en les tenant par la queue. Laissez refroidir le chocolat, si vous arrivez à patienter. De vraies petites gourmandises acidulées/sucrées.
- Un clafoutis à l'alkékege, pourquoi pas ?
- Et un chutney, aussi ?
- Hyperriche en pectine (gélifiante), l'alkékege est parfait en confiture ou en gelée.
- Laissez sécher au four des alkékenges comme vous le feriez avec des raisins (voir p. 326) et utilisez-les ensuite comme des raisins secs, dans la semoule au lait par exemple.



POT DE CONFITURE D'AMOUR

Pour 2 pots :

600 g d'alkékenges

300 g de sucre en poudre

1 orange

1 gousse de vanille

Le jus de 2 citrons (verts si possible)

Retirez les feuilles autour des fruits et rincez ces derniers.

Coupez la gousse de vanille dans le sens de la longueur et grattez l'intérieur pour récupérer les graines.

Épluchez l'orange à vif, en retirant soigneusement la petite peau blanche. Débitez-la en cubes grossiers.

Mettez les fruits, les grains de vanille et le sucre dans une casserole. Faites cuire doucement pendant 45 minutes. Remuez très régulièrement avec une cuillère en bois.

Lorsque tous les morceaux se sont délités, versez la confiture dans un grand mixeur, ou utilisez un mixeur plongeant directement dans la casserole. Mixez pour rendre le tout bien fluide.

Versez dans 2 pots de confiture recyclés et passés à l'eau bouillante pour les stériliser.

Laissez refroidir les pots, tête en bas. Une fois bien froids, utilisez comme une confiture normale.

L'AMANDE

ANTICHOLESTÉROL, ANTIGRIGNOTAGE

► Les principaux apports nutritionnels

- Bons gras
- Phytostérols
- Fibres
- Protéines végétales
- Magnésium
- Vitamine E
- Potassium, fer, zinc



- **Bons gras**: acides gras insaturés fortement « anticholestérol », protecteurs pour le cœur.
- **Phytostérols**: les molécules végétales naturelles les plus anticholestérol connues à ce jour.
- **Fibres**: un record. Encore un atout anticholestérol.
- **Protéines végétales**: et un autre !
- **Magnésium**: antistress, antifrignales, régulateur du métabolisme.
- **Vitamine E**: hyperantioxydante, l'un des nutriments protecteurs n°1.
- **Potassium**: exceptionnellement riche.
- **Fer**: un taux intéressant à condition de consommer en même temps de la viande ou des végétaux riches en vitamine C.
- **Zinc**: même remarque que pour le fer.
- **Calories**: 576/100 g.

C'est la saison! Tout le temps. Amandes fraîches : juillet/août (pendant 2 semaines).

Ça se conserve comment? Dans une boîte hermétique, dans le placard, au frais et au sec.

Ça se congèle? Non. Pour quoi faire?

Ça se mange cru? Oui!

Préparation conseillée? Aucune : à la croque, accompagnée de quelques fruits séchés, c'est idéal.

Capital santé

- ☺ L'amande concentre un nombre étonnant de nutriments anticholestérol. Au point que les chercheurs l'ont surnommée « le mini Portfolio »¹ à elle seule.
- ☺ Elle figure parmi les aliments les plus denses, c'est-à-dire ceux apportant le plus de fibres, minéraux, bons gras et autres nutriments protecteurs, utiles à l'organisme. L'inverse des horribles « calories vides » honnies des nutritionnistes.
- ☺ Mieux : parmi tous les membres de la grande et belle famille des noix, c'est la championne de la calorie pleine, c'est-à-dire celle qui apporte le plus de composés protecteurs par calorie.
- ☺ Contrairement aux idées reçues, même grignotée au quotidien, elle ne fait pas grossir : elle aide à rassasier, grâce à elle, on consomme moins de calories sur la journée.
- ☺ Les expériences montrent que lorsqu'on mange chaque jour quelques amandes, c'est l'ensemble de l'alimentation qui est amélioré. Peu d'autres aliments peuvent se targuer de cette performance...

1. Voir Le Régime Portfolio (p. 418).

- ☺ C'est une source de calcium et de vitamine E. Elle contient 21 % de protéines, pas mal !
- ☺ Ses protéines calent fortement. Adieu grignotages et repas pantagruéliques.
- ☺ Ses fibres empêchent l'assimilation d'une partie des acides gras de l'amande, ce qui, du coup, abaisse notablement l'absorption calorique réelle de ce vénérable aliment.
- ☺ Ses « bons gras » sont bien plus faciles à mobiliser et à brûler par le corps que les « mauvais ».
- ☺ Les amandes diminuent l'impact glycémique d'un repas. Autrement dit, grignoter quelques amandes avec une salade, par exemple, aide à manger plutôt moins d'une manière générale. Youpi !
- ☺ L'amande est l'un des fruits oléagineux (c'est-à-dire dont on peut tirer une huile – à ne pas confondre avec les fruits secs type raisin) le plus intéressant. C'est aussi l'un des aliments les plus riches en vitamine E antioxydante.
- ☺ Ses graisses sont comparables à celles de l'huile d'olive. Elles font baisser le taux de « mauvais » cholestérol et maintiennent le taux de « bon ».
- ☺ Ses phytostérols empêchent l'absorption de cholestérol alimentaire, c'est pourquoi elle est recommandée aux individus ayant trop de cholestérol et qualifiés « d'hyperabsorbeurs ».
- ☺ Elle contient beaucoup de protéines, qui doivent être associées à des céréales pour être correctement assimilées (pâtes, riz, gâteau...).
- ☺ Ses flavonoïdes, appelés quercétine, kaempférol, substances de couleur jaune pâle à la saveur amère, protégeraient de certains cancers, notamment de ceux du poumon et de la prostate.
- ☺ L'huile d'amande est très peu utilisée en nutrition. En revanche, elle est irremplaçable en application externe, pour l'élasticité de la peau.

- ☹ Comme elle est très calorique, il faut en manger peu.
- ☹ Évitez les amandes blanchies (sans peau) car la plupart des fibres et des oligo-éléments sont contenus dans l'enveloppe. Vous perdriez notamment le cuivre et le manganèse.
- ☹ Au quotidien, abstenez-vous des amandes salées/grillées, hypersalées alors qu'elles contiennent naturellement peu de sodium.
- ☹ Extrêmement riche en acides gras fragiles, l'amande rancit relativement facilement et devient alors nocive. Ne conservez pas des sachets d'amandes pendant des mois, rangez-les au frais voire au réfrigérateur, dans un bocal.

Astuces de pro

- Les fruits dans les coquilles ne doivent pas faire de bruit lorsqu'on les secoue ni vous sembler légers.
- Si vous en avez la possibilité, dégustez des amandes (et noisettes) fraîches. Elles sont alors plus riches en eau, donc moins caloriques. Leur saison est courte, ne la ratez pas !
- Les amandes se grignotent telles quelles. Préférez toujours les fruits complets plutôt que ceux déjà épluchés. Cassez la coque vous-même : non seulement ce n'est pas bien compliqué mais, en plus, vous en mangerez moins.
- L'amande amère n'est pas comestible : elle contient du cyanure qui lui confère son odeur et sa saveur. En revanche, on l'utilise pour la fabrication de la liqueur « amaretto ».

- On retrouve les caractéristiques de l'amande dans les produits dérivés (pâte d'amande), mais ils sont souvent beaucoup plus riches en sucre. Dommage. En revanche, la purée d'amande pure et le lait d'amande sont hautement recommandables ; on les trouve surtout en magasin diététique.
- Pour ne pas détruire leurs acides gras lors de la cuisson, faites-les chauffer doucement pendant 2 minutes à la poêle, sans matière grasse. Pas plus.
- Une amande craquante peut prendre la place du chocolat en fin de repas, servie avec le café.
- L'amande en poudre remplace facilement une partie de la farine dans vos recettes, la saveur en plus.
- L'amande est douce au toucher et craquante dans la bouche. Des sensations contrastées. Si vous ajoutez l'onctuosité d'un chocolat chaud dans lequel vous trempez une amande, c'est le paradis.
- Dans la série « originalités », glissez un peu d'amandes hachées dans un yaourt nappé d'une cuillère de miel.
- Vous pouvez paner le poisson ou l'escalope avec une poudre d'amande qui croustille. Elle remplace avantageusement la panure classique.

Quelques autres fruits oléagineux

Les fruits oléagineux, également appelés « fruits à écale » sont de véritables chefs-d'œuvre. Certes, noix, noisettes, noix de cajou, pistaches, amandes, noix du Brésil et autres cacahuètes regorgent de graisse, c'est d'ailleurs là leur rôle : nous fournir de l'huile. Mais ils sont par ailleurs si extraordinaires qu'on leur pardonne tout. Bourrés de nutriments, ce sont des sources non négligeables de protéines. En ajouter chaque jour quelques-uns dans un plat est un très bon calcul, de même qu'en grignoter au goûter.

- **Les cacahuètes** : un record en matière de protéines... et, du coup, d'allergies. Malheureusement, pas mal de graisses aussi, bien que ce ne soit pas si phénoménal que l'on prétend – moins que dans les noisettes, les amandes et les pistaches. À condition, évidemment, de ne pas opter pour les cacahuètes « travaillées » (grillées/salées, etc.).
- **Les noix** (voir p. 262).
- **Les noisettes** : encore une source intéressante de protéines (14 %). Et le profil nutritionnel de son huile est similaire à celui de l'huile d'olive. Un taux record de vitamine E en prime. Au total, une bonne note nutritionnelle.
- **Les pistaches** : avec elles, on « grimpe » à 17 % de protéines et, surprise, elles renferment aussi du fer, ce qui est peu courant pour un végétal. Méfiance : mieux vaut éviter les pistaches grillées et salées, bien moins recommandables, même s'il n'est pas si facile que ça d'en trouver « au naturel » décortiquées. Rabattez-vous sur des « normales », à dépiauter vous-même : c'est rigolo, on en mange moins machinalement que lorsqu'il n'y a qu'à plonger la main dans le ramequin.



COMPOTE SANS SUCRE AUX FRUITS SECS

- 1 pomme
- 1 poire
- 1 banane
- 1 verre de jus de pamplemousse
- 1 c. à c. de poudre de cannelle
- 2 c. à s. d'amandes, pignons, noisettes, noix, pistaches* concassés

Épluchez les trois premiers fruits et coupez-les en morceaux. Mettez-les dans une petite casserole.

Versez dessus le jus de pamplemousse. Saupoudrez de cannelle.

Faites cuire tout doucement pendant 15 à 20 minutes.

Servez encore tiède avec les fruits oléagineux répartis dessus ou sur les côtés.

** Mélangez-les tous dans un grand bocal, vous n'aurez qu'à plonger votre cuillère dedans pour un cocktail maison toujours disponible.*

L'ANANAS

FACILITE LA DIGESTION, ANTI-INFLAMMATOIRE, BON POUR LES OS

► Les principaux apports nutritionnels

- Fibres
- Manganèse
- Potassium
- Vitamine C
- Vitamine B9
- Bromélaïne
- Enzymes, acides organiques



- **Fibres** : plus on se rapproche de l'axe, moins elles sont digestes.
- **Manganèse** : un minéral précieux pour l'os.
- **Potassium** : riche en potassium et pauvre en sodium, comme la plupart des fruits.
- **Vitamine C** : surtout dans l'ananas frais. La variété Gold en renferme quatre fois plus.
- **Vitamine B9** : plutôt rare dans les fruits, on la trouve surtout dans les légumes verts.
- **Bromélaïne** : une enzyme qui améliore la digestion des protéines.
- **Enzymes, acides organiques** : des alliés santé tous azimuts.
- **Calories** : 52/100g.

C'est la saison ! De décembre à avril.

Ça se conserve comment ? Quatre jours à l'air ambiant (si vous voulez qu'il continue à mûrir) deux jours au frigo (s'il est déjà mûr).

Ça se congèle ? Oui mais pas tel quel : épluchez-le et coupez-le en tranches ou en dés, que vous rangerez dans une boîte spéciale congélation (ou un sachet).

Ça se mange cru ? Oui.

Cuisson conseillée ? Aucune car la chaleur lui fait perdre ses propriétés.

Capital santé

- ☺ L'ananas est riche en acides organiques. Leur saveur un peu prononcée dans certains autres fruits se trouve atténuée par la haute teneur en sucres de l'ananas. Pour ceux qui auraient oublié à quoi servent les acides organiques, retour à la page 43.
 - ☺ Son manganèse, dont il est fort pourvu, est utilisé par le corps pour fabriquer du collagène, le « ciment » de la peau, des cartilages et du squelette. Voilà un élément crucial à prendre en compte, notamment par les femmes ménopausées, pour protéger leurs os.
 - ☺ La bromélaïne permet de commencer à digérer immédiatement les protéines du repas, c'est pourquoi une tranche d'ananas en dessert est réputée favoriser la digestion. D'autre part, en dissolvant les agglomérations d'aliments qui stagnent dans l'estomac (les « bézoards »), elle aide à soulager certaines indigestions et douleurs digestives. Un point particulièrement important pour les seniors, qui manquent souvent d'enzymes digestives.
 - ☺ La bromélaïne, toujours elle, limite la formation de caillots sanguins, protégeant ainsi le système cardio-vasculaire.
 - ☺ En fait, l'ananas ne renferme pas que de la bromélaïne, bien que cette dernière soit l'enzyme « leader ». Ce fruit magistral apporte aussi des pectases, des desmolases, des invertases, des peroxydases... que d'enzymes ! Quant à la bromélaïne, elle est si puissante (elle prédigère les protéines, donc la viande), qu'elle attaque littéralement la peau des ouvriers travaillant dans les conserveries d'ananas. Ils travaillent avec des gants pour se protéger. Mais cette agressivité est aussi une force : correctement dosée et employée, elle favorise la cicatrisation des blessures importantes des patients soignés en dermatologie, en nettoyant et éliminant les « scories ».
 - ☺ Deux substances appelées acide coumarique et acide chlorogénique empêchent la formation dans l'estomac de nitrosamines, probablement cancérigènes.
 - ☺ Des médicaments anti-inflammatoires sont fabriqués à partir d'extraits d'ananas, mais il faudrait consommer beaucoup de fruits pour parvenir au même résultat ! Cependant, l'ananas contribue à réduire l'inflammation et à accélérer la cicatrisation des tissus.
-
- ⊗ Les ananas, acides, ne sont pas recommandés aux estomacs fragiles.
 - ⊗ Les ananas cuits ou pasteurisés (en boîte) ou encore le jus d'ananas ne contiennent plus de bromélaïne. Préférez le fruit ou le jus frais.

PAR LE BOUT DU NEZ

Les Indiens lui ont donné son nom le plus évocateur : *nanae*, qui signifie « parfum ».

Astuces de pro

- La qualité des ananas-avion est sans comparaison avec celle des ananas-bateau : les premiers sont bien meilleurs car cueillis à maturité. D'un autre côté, leur « empreinte carbone » est catastrophique, comme tous les fruits exotiques qui arrivent par avion. La vie est faite d'arbitrages...
- Pour savoir s'il est mûr, deux détails. La couleur doit être uniforme sur toute la surface, jaune/orangé. Arrachez une des feuilles pour vérifier qu'elle se détache facilement.
- La variété Gold est plus sucrée et moins acide, mais pas encore très connue. Ça va venir.
- Un ananas trop mûr fermente et devient vraiment mauvais. C'est aussi ce qui arrive si vous ne consommez pas rapidement vos préparations, surtout si c'est un jus.
- L'ananas fait tourner les produits laitiers : yaourts, crème fraîche, crème pâtissière...
- Des cubes à grignoter ou à glisser dans les salades, des tranches à déguster accompagnées d'une boule de glace vanille, l'ananas s'adapte à tout, y compris aux plats les plus traditionnels. Un rôti de porc à l'ananas, qu'est-ce que vous en dites?
- Faites revenir des tranches d'ananas 2 minutes dans une poêle chaude et beurrée : dessert délice express inratable.
- On peut cuire l'ananas au four. Il suffit de le rincer et de l'enfourner pendant une bonne demi-heure. Vous pouvez l'arroser régulièrement, soit avec de l'eau, soit avec un jus épicé pour lui donner du goût.



SMOOTHIE DIGESTION FACILE

10 cl de jus de poire (en bouteille ou 1 poire à la centrifugeuse)

5 morceaux d'ananas

2 cm de racine de gingembre

2 feuilles de menthe

10 cl de Salvetat

3 glaçons

Passez la poire coupée en quartiers à la centrifugeuse. Découpez une tranche d'ananas, ôtez la peau et coupez-la en cubes. Épluchez le gingembre. Rincez la menthe.

Mettez dans le blender le jus de poire, l'ananas, le gingembre, la menthe et les glaçons, mixez jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Versez la Salvetat, mélangez avec une cuillère et servez.

L'ARTICHAUT

BON POUR LE FOIE, AMI DE LA FLORE INTESTINALE

► Les principaux apports nutritionnels

- Antioxydants
- Fibres



- Calcium
- Potassium
- Soufre

- **Antioxydants**: l'activité antioxydante de l'artichaut est exceptionnelle.
- **Fibres**: l'une d'entre elles, l'inuline, contribue à la bonne santé de la flore intestinale.
- **Calcium**: une bonne source végétale.
- **Potassium**: l'artichaut est traditionnellement utilisé comme diurétique.
- **Soufre**: notamment les dithiolthiones, anticancer.
- **Calories**: 40/100 g.

C'est la saison! D'avril à octobre.

Ça se conserve comment? À peine quelques jours dans le bac à légumes du frigo. Et quelques heures seulement s'il est cuit.

Ça se congèle? Seulement le cœur. Préparez l'artichaut; épluchez-le, retirez le foin, faites cuire les fonds pendant 3 minutes dans de l'eau bouillante avec du citron. Laissez refroidir et séchez soigneusement. Placez-les enfin dans un sac spécial congélation et au congélateur.

Ça se mange cru? Non, sauf les tout petits violets extra-frais.

Cuisson conseillée? 10 à 20 minutes à la vapeur (selon la taille).

Capital santé

- ☺ L'artichaut contient de nombreux minéraux, et en quantité appréciable. Notamment du calcium et du magnésium, pour un bon fonctionnement musculaire et osseux, mais aussi du fer, du cuivre et du zinc impliqués dans une foule de réactions physiologiques.
- ☺ Il protège le foie grâce à un tanin, la cynarine. Il stimule la production de la bile et peut donc rendre service lorsqu'on se sent un peu nauséux. Ce sont les feuilles externes qui en concentrent le plus. En fait, pour en bénéficier totalement, il faudrait faire une décoction de ces feuilles. C'est pourquoi l'eau de cuisson possède aussi ces propriétés: pourquoi ne pas l'utiliser pour préparer les potages?
- ☺ Il baisse le taux de cholestérol, sans doute toujours grâce à la cynarine.
- ☺ L'inuline qu'il contient aide à stabiliser le taux de sucre sanguin. Il est donc conseillé aux diabétiques et aux victimes de fringales.
- ☺ L'inuline, toujours, favorise la prolifération des bonnes bactéries intestinales et lutte contre les mauvaises. Cette propriété réduirait le risque de cancer de l'intestin.
- ☺ Sa sylimarine, un antioxydant, protégerait du cancer de la peau.
- ☹ Si vous allaitez, soyez attentive à la réaction de votre bébé. L'artichaut modifie la production et la saveur du lait maternel.
- ☹ L'eau de cuisson est déconseillée aux personnes souffrant de goutte.
- ☹ Rincez-le bien avant utilisation car il « retient » les résidus de pesticides dans les replis de ses feuilles.
- ☹ Il faut le manger très vite après la cuisson, sinon certains composés toxiques peuvent apparaître.

OFFREZ-LUI DES LÉGUMES FLEURS !

Moins banal que des fleurs et, en plus, elles se mangent ! C'est le cas de l'artichaut (pour être tout à fait précis, son capitule s'appelle une inflorescence), du brocoli, du chou-fleur : tous ces « légumes » sont en fait des « fleurs comestibles », même si elles ne ressemblent pas vraiment à du lilas ni à un géranium. On consomme aussi, surtout dans le Sud, d'exquis beignets de fleurs de courgettes, mais là, ce sont des fleurs classiques, auxquelles on a plus l'habitude.

Astuces de pro

- L'artichaut se consomme très frais : plus on attend, plus il devient fibreux et amer.
- Pour juger de sa fraîcheur, cassez une feuille : si elle se brise net avec un bruit sec et que la sève perle, il est à point.
- Les petits artichauts violets sont surtout utilisés pour les préparations crues (entrées) ou dans la cuisine méditerranéenne. Dans ce cas, on peut les passer simplement 7 à 8 minutes à la poêle, dans l'huile d'olive, évidemment, puis on les coupe en tranches et on fait ce qu'on veut ! Ils s'incorporent dans une salade (avec des crudités, des cubes de fromage ou de volaille, des œufs), se marient au foie gras froid ou chaud, réclament de l'ail et sont sublimés par la dégustation d'un bon verre de vin rouge.
- Le prototype de l'artichaut, breton le plus souvent, reste cependant une valeur sûre. Il se consomme traditionnellement effeuillé et à la vinaigrette.
- Préparez votre artichaut exclusivement avec une lame en inox : le fond noircirait immédiatement à tout autre contact.
- En légume d'accompagnement, c'est surtout le fond qu'on utilise. Après cuisson dans l'eau bouillante, à la vapeur (15 à 30 minutes) ou à l'autocuiseur (10 minutes), ôtez les feuilles et le foin, puis faites gratiner le cœur au four. Avec du fromage râpé, les enfants adorent.
- Une (grosse) petite faim ? Un en-cas qui cale bien : artichaut vinaigrette + deux œufs durs.



OMELETTE AUX FONDS D'ARTICHAUTS

Quelques fonds d'artichaut (3 ou 4/personne)

Quelques œufs (2/personne)

Huile d'olive

Sel, poivre

Recouvrez les fonds d'eau froide salée, portez à ébullition et laissez tranquillement bouillir pendant 20 minutes.

Pendant ce temps, battez des œufs avec une fourchette dans un bol.

Lorsque les fonds sont cuits (une pointe de couteau s'y enfonce), égouttez-les, coupez-les en tranches sur une planche et jetez-les dans une poêle chaude avec un peu d'huile d'olive.

Versez les œufs dessus. Salez, poivrez.

L'ASPERGE

TOP ANTIOXYDANT, ANTI-RÉTENTION D'EAU, AMIE DE L'ESTOMAC ET DE LA DIGESTION

► Les principaux apports nutritionnels

- Antioxydants
- Fibres
- Potassium
- Vitamines B
- Vitamine C
- Vitamine K
- Carotènes



- **Antioxydants** : une teneur et une activité hors du commun, surtout dans les vertes et les violettes.
- **Fibres** : dans les pointes, elles sont très tendres (pectine) ; dans la tige, elles facilitent le transit (cellulose).
- **Potassium** : bonne source + taux très faible en sodium : légume très diurétique.
- **Vitamine B1** : c'est dans la pointe que se concentrent les vitamines du groupe B : B1, B3, B9. Les vertes en apportent plus que les blanches et les violettes.
- **Vitamine C** : ce sont les violettes qui en apportent le plus.
- **Vitamine K** : l'asperge est l'une des meilleures sources de cette vitamine indispensable à la coagulation sanguine et à la solidité du squelette.
- **Carotènes** : ce sont les violettes qui en apportent le plus.
- **Calories** : 26/100g.

C'est la saison ! De mars à mai.

Ça se conserve comment ? Mal. Le mieux est de les consommer dès l'achat. Si c'est impossible, laissez-les en botte, entourez-les d'un torchon et direction le bac à légumes du réfrigérateur pour 2 jours grand maximum.

Ça se congèle ? Oui. On les fait d'abord cuire pendant 3 minutes dans l'eau bouillante. On attend qu'elles refroidissent bien, on les sèche délicatement et on les place dans un sachet spécial congélation.

Ça se mange cru ? Non (sauf exception).

Cuisson conseillée ? 7 minutes à la vapeur ou 12 minutes à la poêle.

Capital santé

- ☺ Les asperges blanches doivent leur couleur au fait qu'elles sont totalement enterrées, elles ne voient donc jamais le soleil. Ce qui explique aussi qu'elles soient les plus pauvres en vitamines et minéraux.
- ☺ Les brûlures d'estomac sont soulagées par la consommation régulière d'asperges. Elles sont aussi utiles en cas d'indigestion car elles empêchent les nausées.
- ☺ En raison de sa richesse en potassium, en asparagine, en asparagose, en acide chélidonique et en coniférine, l'asperge est très diurétique. Elle est conseillée aux personnes qui souffrent de rétention d'eau ou d'hypertension car elle facilite le travail des reins. À ce propos, un

de ses composés soufrés, le méthyl-mercaptan, procure aux urines une odeur particulière, sans incidence sur la santé.

- ☺ Elles drainent, lavent, nettoient et éliminent l'eau en excès, celle qui stagne et provoque la rétention d'eau, l'installation de la cellulite et autres réjouissances...
 - ☺ Elles possèdent une foule de composés détox et dépuratifs : potassium, asparagose, asparagine...
 - ☺ Vraiment peu caloriques, elles sont recommandées à tous ceux qui suivent un régime car elles sont riches en minéraux, donc antifatigue.
- ☹ Elles augmentent le taux d'acide urique et sont par conséquent contre-indiquées en cas de goutte.
 - ☹ Les intestins fragiles ne tolèrent que les pointes d'asperge. Plus on descend vers la base, plus l'asperge est fibreuse et moins ces fibres sont appréciées.
 - ☹ Ne conservez pas vos asperges cuites. Elles s'oxydent très vite et perdent leurs vitamines.

Astuces de pro

- Ce sont les vraies stars d'avril. Belles, droites, jeunes, fabuleusement tendues vers le ciel, elles se découvrent de tous leurs fils pour dévoiler leur parfaite nudité. Avec une telle plastique, elles font forcément des émules : les vrais amateurs en raffolent toute l'année et, anticipant leur frustrante absence des étals pour de longs, de très longs mois, les mettent en conserves à tour de bras pour pouvoir en profiter 365 jours par an.
- Il y a les inconditionnels des « blanches » et ceux des « vertes ». Ces dernières ont une saveur plus marquée. Les vrais fans se procurent des asperges sauvages, rares et délicates, dont le goût est encore plus prononcé. Peut-être sur certains marchés de Provence ou de Corse...
- Nous avons un petit faible pour les vertes, à la fois plus jolies et plus parfumées, dont la couleur délicate teinte de chlorophylle les pâtes, le riz, une poêlée de légumes. En plus, pas besoin de les éplucher, un point crucial pour une cuisine express et simplifiée. Mais les blanches sont souvent plus fines et parfaites à proposer, seules, en entrée.
- Les asperges ne gagnent rien à attendre : elles durcissent en vieillissant. Pour tester leur fraîcheur avant l'achat, cassez-en une : elle doit craquer. N'achetez pas si elles sont mates, ligneuses, trop tachées et, surtout, si elles ont le talon grisâtre.
- Vous pouvez trouver des pointes en vrac. C'est une bonne idée, car elles sont en général fraîches et moins chères que les asperges entières. Pour une omelette, c'est parfait.
- Ne les laissez jamais dans un sac en plastique, sinon elles se dessècheront.
- Les asperges vertes se brossent rapidement et légèrement (par exemple avec une brosse à dents) mais ne se lavent pas.
- Plus une asperge est fraîche, plus elle s'épluche facilement.
- En dehors de minuscules asperges vertes qui peuvent se croquer crues, les asperges se mangent cuites.
- Les asperges vertes et fines supportent d'être à peine cuites, c'est-à-dire 5 minutes à la vapeur : croquantes, elles se laissent dévorer de haut en bas, presque nature. Une simple vinaigrette peu relevée leur suffit amplement.
- Elles apprécient particulièrement la compagnie de l'œuf et des poissons fumés.

- Lorsque vous faites cuire vos asperges à l'eau, ne la jetez pas en fin de cuisson : elle renferme beaucoup de minéraux. Gardez-la pour préparer une soupe demain. Vous pourrez y faire cuire d'autres légumes et consommer le tout. Facile !
- Les asperges à la poêle restent croquantes et leur saveur est différente de celles qui sortent de l'eau ou du cuit-vapeur. Détaillez-les en petits tronçons et laissez-les revenir avec un peu d'huile d'olive. Salez, poivrez, n'ajoutez surtout rien d'autre.



ASPERGES AU FROMAGE BLANC

Asperges vertes ou violettes surgelées (les blanches sont moins bonnes)

1 petit pot de fromage blanc

De la ciboulette surgelée

Sel, poivre

Faites cuire les asperges quelques minutes – la durée indiquée sur le paquet dépend de la taille des asperges.

Pendant ce temps, mélangez le fromage blanc avec l'herbe, le sel et le poivre.

Lorsque les asperges sont cuites, égouttez-les, laissez-les tiédir un peu.

Dégustez avec l'accompagnement.

L'AUBERGINE

MINCEUR, ANTICHOLESTÉROL

► Les principaux apports nutritionnels

- Antioxydants
- Fibres
- Potassium
- Tanins



- *Antioxydants* : l'acide chlorogénique et les anthocyanes, dont le pigment principal et spécifique, la nasunine.
- *Fibres* : ce sont surtout des pectines, qui stimulent l'intestin en douceur.
- *Potassium* : il domine largement, rendant l'aubergine diurétique.
- *Tanins* : ils font brunir très rapidement sa chair et la rendent astringente.
- *Calories* : 29/100 g.

C'est la saison ! De juin à septembre.

Ça se conserve comment ? Une toute petite semaine dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Ça se congèle ? On les découpe d'abord en tranches épaisses, qu'on fait cuire pendant 5 minutes dans de l'eau bouillante. On sèche bien (sur du papier absorbant – renouvelez plusieurs fois l'opération séchage) et on place dans un sac de congélation.

Ça se mange cru ? Non.

Cuisson conseillée ? 10 minutes à la vapeur ou 20 minutes au four.

Capital santé

- ☺ L'aubergine est l'un des légumes les moins caloriques. Mais cuite dans l'huile d'olive, voire frite – on trouve même des frites d'aubergines ! – cet atout ne compte plus ! De même, si elle est particulièrement digeste au naturel, à la vapeur par exemple, elle l'est forcément beaucoup moins gorgée d'huile...
- ☺ Toujours à condition d'opter pour une cuisson « légère », elle abaisse le taux de cholestérol sanguin en empêchant l'intestin d'absorber une partie des graisses alimentaires.
- ☺ L'aubergine « appelle » l'huile d'olive, l'ail, le poivron et la tomate. Elle est au cœur de l'alimentation méditerranéenne et participe donc à la protection cardio-vasculaire. Son plat emblématique ? La ratatouille !
- ☺ La variété Black magic renferme trois fois plus d'anthocyanes que les autres.
- ☹ Faites cuire l'aubergine avec sa peau, mais les intestins sensibles auront intérêt à l'enlever ensuite, ainsi que les graines si besoin.
- ☹ Nous ne trouvons pas d'aubergine bien mûre sur nos marchés, son amertume prononcée serait inadaptée à nos palais européens. Mais même ainsi, vendue avant maturité, certaines personnes la trouvent trop « typée ».
- ☹ Évitez de la choisir trop « jeune », car elle peut alors contenir de la solanine, un composé toxique que l'on retrouve dans le « vert » des pommes de terre (voir p. 318).
- ☹ Si vous croisez une aubergine appelée « Egg Plant », passez votre chemin. D'origine hollandaise, elle est pauvre en composés bénéfiques et d'une fadeur désespérante, c'est non !

Astuces de pro

- Elle doit être souple au toucher. Laissez de côté les aubergines ternes, défraîchies, molles ou au pédoncule noirâtre.
- Évitez les légumes de gros calibre, farineux et porteurs de grosses graines. Ceux de 150 à 200 g sont plus fins et bien meilleurs.
- Même si son aspect est parfait, rincez-la bien sous l'eau avant de la préparer ou de la stocker dans le bac du réfrigérateur.
- Évitez de la laisser à l'air libre, car elle perd son eau et se fripe rapidement.
- Il est inutile de la faire dégorger.
- Ce légume doit passer par la cuisson pour être accepté par nos papilles et nos intestins. Il est trop amer et trop dur pour terminer en salade, même en tous petits cubes.
- Pour concocter un caviar d'aubergine (purée d'aubergine + ail + épices), veillez à utiliser une cuillère inoxydable, sinon la chair noircit. Préférez la cuisson en papillote pour cette préparation.

- Il faut toujours faire cuire l'aubergine avec sa peau : elle absorbe ainsi moins de matières grasses, sinon c'est une véritable éponge !
- Avant de la passer à la poêle pour la « touche finale », mieux vaut la cuire à la vapeur. D'ailleurs, la poêle n'est pas obligatoire : rien ne vous empêche de l'arroser d'un filet d'huile d'olive au sortir du cuit-vapeur. Évitez en tout cas de la faire frire directement.
- Si vous la poêlez, ôtez l'huile superflue en fin de cuisson. Il suffit de poser les rondelles d'aubergines cuites sur du papier absorbant pendant quelques minutes ou même quelques secondes.
- Si la moussaka n'existait pas, il faudrait l'inventer. Aubergine + viande + béchamel : la perfection gustative et un plat parfait d'un point de vue nutritionnel. Attention ! Les moussakas toutes prêtes (surgelés, traiteur) sont ultra-grasses !
- Pour « adoucir » l'aubergine, pensez à l'œuf, qui lui convient à merveille, ou à l'agneau. Les poissons ne l'aiment pas trop.
- La chair compacte de l'aubergine rend sa cuisson un peu longue. Plus vous la coupez finement ou plus vous l'entaillez, plus vite elle cuira.



AUBERGINE MOZZA

1 aubergine

1 boule de mozzarella

2 tomates

Filet d'huile d'olive

Préchauffez le four (très chaud). Rincez l'aubergine et la tomate. N'épluchez rien (en cuisine, souvent, moins on en fait, mieux ça vaut).

Coupez les légumes en tranches à peu près égales (environ 1 cm. Pas moins, sinon tout risque de s'effondrer à la cuisson). Idem pour le fromage.

Badigeonnez le tout d'un peu d'huile d'olive. Rangez vos tranches une par une dans un plat, en alternant (très joli).

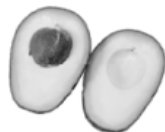
Enfournez pour 15 minutes environ.

L'AVOCAT

ANTICHOLESTÉROL, ANTIHYPERTENSION

► Les principaux apports nutritionnels

- Bon gras
- Phytostérols
- Vitamine E
- Carotènes
- Fibres
- Potassium



- **Bons gras** : dont des mono-insaturés, protecteurs cardiaques (comme l'huile d'olive).
- **Phytostérols** : avec ses 80 mg/100 g, c'est le végétal le plus riche en phytostérols.
- **Vitamine E** : l'un des végétaux les plus riches.
- **Carotènes** : une teneur non négligeable.
- **Fibres** : elles favorisent la réduction du cholestérol.
- **Potassium** : il participe à l'équilibre de la tension artérielle.
- **Calories** : 200/100 g.

C'est la saison ! D'octobre à avril.

Ça se conserve comment ? Jusqu'à une petite semaine (si vous l'achetez pas encore mûr) à température ambiante, mais à peine 2 jours (s'il est mûr) au frigo.

Ça se congèle ? Non.

Ça se mange cru ? Oui.

Cuisson conseillée ? Non.

Capital santé

- ☺ Relativement calorique, l'avocat est riche en graisse, mais ce sont en grande majorité des acides gras bénéfiques pour la santé, surtout cardiaque. Il possède par ailleurs d'autres substances protectrices pour le cœur telles que la vitamine E qui s'oppose à l'oxydation du cholestérol, les fibres qui piègent ce dernier, les carotènes protecteurs ou le potassium.
 - ☺ Relativisons son apport calorique : il ne l'est pas plus que les œufs et moins que le pain.
 - ☺ Malgré sa teneur élevée en graisses, il est digeste grâce à ses nombreuses enzymes.
-
- ☹ Les avocats que l'on achète en grande surface sont rarement satisfaisants, soit pas assez mûrs (cas le plus courant), soit déjà trop. Et il n'est pas inhabituel d'en ouvrir un impeccable à l'extérieur mais gris/noir ou même à moitié moisi dedans. C'est un peu la loterie...

Astuces de pro

- Si vous ne l'épluchez pas, pensez à rincer l'avocat avant de le servir coupé en deux et présenté sur une assiette.
- Comme pour l'artichaut, l'avocat doit impérativement être coupé avec une lame inox. Sinon, oxydation immédiate.
- Il est déjà gras, inutile de le remplir de vinaigrette ou de mayonnaise... Un filet de citron, un peu de sel et de poivre suffiront à faire d'un demi-fruit une entrée savoureuse.
- Puisqu'il mûrit après avoir été cueilli (on dit qu'il est « climactérique »), pensez à en choisir à différents stades de mûrissement afin de pouvoir étaler leur consommation dans le temps.
- La couleur de la peau dépend des variétés : elle n'a aucun rapport avec le degré de maturité. Cependant, si elle est foncée à l'extrémité (pédoncule), l'avocat sera probablement trop mûr.
- L'avocat ne se cuit pas, il se consomme exclusivement cru. Par conséquent, sa teneur en vitamine C (11 mg/100 g) reste constante et bien protégée par la peau du fruit.
- Si vous l'associez à du saumon fumé, dans une salade par exemple, vous bénéficierez des acides gras protecteurs des deux aliments.
- Un avocat pas assez mûr ? Emballez-le dans du papier-alu ou sulfurisé. Enfouissez dans un four classique à chaleur moyenne (th. 6) pendant environ 10 minutes. Résultat parfait garanti.



GUACAMOLE

1 avocat

Tabasco

Cumin en poudre

Sel

3 c. à s. de jus de citron

2 oignons nouveaux

Prélevez la chair de l'avocat en éliminant peau et noyau. Une petite cuillère permet d'obtenir des billes grossières, c'est parfait.

À l'aide d'une fourchette, écrasez la pulpe d'avocat avec 2 pincées de cumin, quelques gouttes de Tabasco et 2 pincées de sel. Versez le jus de citron, écrasez de nouveau.

Ajoutez enfin les oignons épluchés et émincés très finement. Mélangez plus ou moins intimement selon vos goûts.

Placez au réfrigérateur pour au moins 2 heures.

L'AVOINE

ANTIDIABÈTE, ANTIKILOS, ANTICHOLESTÉROL

► Les principaux apports nutritionnels

- Protéines
- Fibres (bêtaglucanes)
- Oligo-éléments
- Son



- *Protéines*: superbe source de protéines végétales.
- *Fibres*: les plus intéressantes sont ses bêtaglucanes, anticholestérol et antikiolos.
- *Oligo-éléments*: surtout manganèse, sélénium et magnésium.
- *Son*: voir « Cure de son d'avoine », p. 367.
- *Calories*: 360/100 g.

On l'achète sous quelle forme? En graines, en farine ou en flocons (graines écrasées). En son.

Préparations conseillées? Les graines peuvent remplacer le riz, en cuisine, mais utilisez-les en mélange avec d'autres céréales pour éviter la lassitude. La farine est intéressante en pâtisserie. Les flocons sont parfaits au petit déjeuner, ou pour épaissir une soupe et la rendre rassasante.

Capital santé

- ☺ Ultrariche en fibres solubles, l'avoine fait partie des meilleurs aliments anticholestérol et « stop-faim ».

- ☺ Elle est particulièrement riche en bêtaglucanes, un étonnant composé qui ne se contente pas d'éliminer le cholestérol par les voies naturelles – ce qui est déjà fort bien – mais qui, en plus, diminue la fabrication du cholestérol par le foie.
- ☺ L'avoine est la céréale la mieux pourvue en « bons gras » (insaturés), ce qui renforce son aptitude à protéger notre cœur.
- ☺ Comme c'est une céréale jamais raffinée, contrairement à la plupart des autres, elle conserve tous ses atouts nutritionnels originels. Par exemple, elle apporte beaucoup de manganèse et de magnésium, deux minéraux clés pour le cœur et la lutte contre les radicaux libres (oxydants).
- ☺ Cet aspect « complet » la rend aussi très rassasiante et « cale l'appétit » comme nul autre petit déjeuner. Si vous lui ajoutez une touche de cannelle, c'est encore plus flagrant : nous vous mettons au défi d'avoir faim dans la matinée qui suit un petit dej « porridge ».
- ☺ La partie noble de l'avoine, son grain, est transformée en flocons ; l'enveloppe, en son. Les fibres de l'avoine peuvent absorber vingt-deux fois leur volume liquide. Du coup, il occupe beaucoup de place dans l'estomac. Effet coupe-faim garanti.
- ☺ Avis aux diabétiques et aux victimes de fringales, sa charge glycémique est modérée, son index glycémique est faible : c'est simple, vous ne trouverez pas mieux.
- ☺ Ne la cantonnez pas au premier repas de la journée. Rajouter quelques flocons ici et là, dans un gratin ou un plat, augmente son effet « satiété », empêche toute velléité de fringales et assure un apport de sécurité en composants minceur essentiels. Et toujours ces bêtaglucanes qui, au rayon « minceur », s'offrent le luxe de ralentir le passage des sucres dans le sang. Idéal encore une fois pour les diabétiques ainsi que pour tous ceux qui ont tendance à grignoter.
- ☺ L'avoine renferme un taux honorable de sélénium, précieux minéral antioxydant – ce qui est connu – mais aussi indispensable pour que les hormones thyroïdiennes soient actives – ce qui l'est nettement moins. *Rappel* : ces hormones sont absolument indispensables pour mincir !
- ☺ Par rapport à d'autres céréales, l'avoine est plus riche en vitamines B et E, acide linoléique, protéines et fibres.
- ☺ Elle calme les nerfs et possède un léger effet sédatif, testé chez des personnes qui arrêtaient de fumer.
- ☺ Au rayon « céréales du matin », les flocons d'avoine battent à plate couture toutes les autres : plus rassasiants, plus « santé » et moins chers que leurs concurrentes, battues dans les grandes largeurs.

COMMENT SONT FAITS LES FLOCONS D'AVOINE ?

Facile. On écrase les grains, on les cuit à la vapeur puis on les sèche à l'air sec. On les écrase à nouveau, les pauvres, puis on les range soigneusement dans des paquets. Rien de sorcier. Ce qui n'est pas le cas de la majorité des autres céréales « du matin », souvent triturerées, enrichies en graisses et en sucres divers.

- ☼ En raison de sa forte teneur en acides gras insaturés, l'avoine s'oxyde relativement vite. Ne la conservez pas plus de quelques mois, et ce dans un endroit sec, protégé de la lumière et de la chaleur.
- ☼ Elle est riche en acide phytique, un composé qui limite l'absorption du calcium, du fer et du zinc. Mais rien de grave, sauf peut-être à en manger à chaque repas...

Astuces de pro

- Achetez en grande surface un mélange de céréales (avoine, blé, orge, soja) à cuire, pour le déjeuner ou le dîner, vraiment agréable en garniture et qui « change ». Ou un autre mélange avoine, blé, orge, lentilles, pois et carottes, pour un dîner végétarien équilibré tout simple et tout bon.
- Inspirez-vous de nos amis Anglais pour réaliser un porridge parfait, des Québécois pour leur fameux dessert croustillant « croustade », des Mongols qui en font le Yumienwowo, sorte de pâte à tarte cuite – plat principal, des habitants d'Asie ou d'Amérique du Sud qui le transforment en une étonnante boisson sucrée...



LE PORRIDGE PARFAIT POUR PETIT DÉJEUNER SUPER-COUPÉ-FAIM

40 g de flocons d'avoine

Lait

1 c. à c. de cannelle

Sucre

Dans une casserole, jetez les flocons d'avoine. Recouvrez très largement de lait (soyez généreux : l'avoine va « gonfler »). Ajoutez la cannelle.

Portez à frémissements et laissez prébouillonner 2 minutes en remuant sans cesse. Versez dans une assiette creuse, recouvrez d'une fine couche de sucre.

LES BAIES (« PETITS FRUITS ROUGES ET NOIRS ») : AIRELLES, CASSIS, CRANBERRY, GROSEILLE...

ANTICANCER, PROTECTION DES YEUX, DU CŒUR

Voir aussi « fraises », « framboises », « myrtilles ».

► Les principaux apports nutritionnels

- Polyphénols
- PACs
- Vitamine C
- Fibres
- Potassium



- *Polyphénols* (anthocyanes) : les pigments très rouges ou très noirs.

- **PACs** : une spécialité des cranberries.
- **Vitamine C** : à gogo.
- **Fibres** : des vraies petites boules de fibres.
- **Potassium** : des fondamentaux.
- **Calories** : 25/100 g (airelles), 60/100 g (cassis), 30/100 g (groseilles), 57/100 g (mûres), 16/100 g (myrtilles).

C'est la saison ! Globalement, en été, mais pour plus de précisions, tout dépend des baies...

Fruit	Leurs meilleurs mois
Airelle	Fin août à mi-octobre
Cassis	Mi-juin à mi-août
Cynorrhodon	Septembre à novembre
Fraise	Juin à septembre
Framboise	Mi-juin à fin octobre
Griotte	Mi-juillet à fin août
Groseille	Mi-juillet à fin août
Mûre	Mi-juillet à mi-octobre
Myrtille	Juillet à mi-septembre
Sureau noir	Septembre-octobre

Ça se conserve comment ? Très mal. À manger très très rapidement !

Ça se congèle ? Oui, facilement. Disposez-les bien à plat sur un plateau sans que les fruits se touchent les uns les autres. Placez au congélateur. Dès qu'ils sont gelés, mettez-les dans un sac de congélation. Utilisez au fur et à mesure des besoins.

Ça se mange cru ? Oui !

Cuisson conseillée ? Non, sauf exception, comme la sauce aux airelles par exemple, pour accompagner une volaille.

Capital santé

- L'atout capital des baies et fruits rouges, ce sont leurs pigments colorés, autrement dit leurs flavonoïdes, appelés anthocyanes. Hautement protecteurs pour nous, les humains, ils aident aussi la plante à se défendre principalement contre le soleil, ainsi que contre les attaques diverses (météo, microbes, moisissures...), le gel, les blessures (voir illustration p. 38). Plus une région est ensoleillée, plus la plante ou le fruit doit produire d'anthocyanes pour se protéger des UV. Ce qui explique la très forte teneur en antioxydants des fruits tropicaux et des petites baies disponibles pendant les beaux jours.
- Les précieux flavonoïdes potentialisent fortement l'activité de la vitamine C, justement présente en force dans les baies et fruits rouges, comme la vie est bien faite ! Ils renforcent les vaisseaux

sanguins et favorisent la circulation. Ce sont donc des fruits de choix pour les infortunées victimes de jambes lourdes et de troubles circulatoires en tout genre.

- Fortement antioxydants, les petits fruits participent à la prévention des maladies dégénératives (cataracte, dégénérescence maculaire de l'œil, cancers, problèmes cardiaques, troubles neurologiques tels que les maladies de Parkinson ou d'Alzheimer), etc.
- Ils sont anticholestérol.
- Selon les fruits, on peut aussi trouver de l'acide ellagique (framboise, fraise, grenade...) aux propriétés anticancer, de la quercétine (cerises) anti-inflammatoire et antiallergies, du calcium, du fer et des cétones antikilos (framboise)...
- Les fruits rouges les plus pigmentés sont... bleus voire noirs : ils dégomment plus de radicaux libres (oxydants) que tout autre aliment. Myrtilles, airelles, cassis et compagnie renferment effectivement une quantité invraisemblable d'anthocyanes. Ils sont d'ailleurs largement utilisés dans la pharmacopée traditionnelle en raison de leurs indiscutables propriétés thérapeutiques, notamment sous forme d'infusion pour soulager les diarrhées ou faciliter l'accouchement. Un impératif : ils doivent avoir mûri au soleil !
- Les chercheurs travaillent également avec enthousiasme sur d'autres de leurs composés, tel l'acide chlorogénique (anticancer, bon pour le cerveau). Alors si vous avez la chance de tomber sur des mûres, des myrtilles (ah, les brimbelles vosgiennes), des baies de cynorhodon ou de sureau, en balade dans la campagne, faites-en une orgie sur place. Attention, ça tache les doigts...
- Il n'y a pas que le kir dans la vie du cassis ! Il y a aussi 200 composés et arômes identifiés, une forte tendance à chercher la première place en tout (vitamine C, zinc, capacité antioxydante, action antiherpès, antigrippe...). Un exemple ? C'est le fruit le plus riche en vitamine C, il en contient quatre fois plus que l'orange.
- Le clin d'œil acidulé de Madame groseille ravit les palais et, comme le cassis (de la même famille d'ailleurs), elle est fort riche en vitamine C et en potassium. Elle se place juste après lui pour ce qui est de la teneur totale en polyphénols, devant la framboise et loin devant la fraise. Une palme d'argent qui vaut son pesant d'or.
- Quant aux mûres, prélevées avec précaution au milieu des ronces, leur saveur fabuleuse n'a d'égale que leur CV nutritionnel exemplaire : en plus des pigments, de la vitamine C, des fibres coupe-faim et anticholestérol en pagaille. Cueillez-la en chemin, mais pas trop près du sol où elle risque d'avoir été souillée par l'urine de renard, vectrice de maladie.
- Les cranberries, très tendance depuis la découverte de leurs superbes propriétés anti-cystite récidivante, antigingivite et antiulcère de l'estomac, sont vivement préconisées au quotidien aux personnes concernées. Grâce à ces étonnants PACs (proanthocyanidines), l'Agence française de sécurité sanitaire (Afssa) a reconnu leurs bienfaits santé en 2007.
- Les airelles s'opposent à la formation des calculs rénaux.

LES SUPER-FRUIT SONT-ILS DES SUPER-FRUIT S ?

Depuis quelques années, c'est l'effervescence autour des «super-fruits», c'est-à-dire des petits fruits venus du bout du monde, concentrés en vitamines et minéraux. Certains ont débarqué chez nous en masse par la grande porte, comme la *cranberry*, grâce à des études scientifiques en milieu hospitalier très concluantes quant à leurs effets santé sur le système urinaire. D'autres se sont fait plus ou moins légitimement une place au soleil, comme la *goji* ou l'*açaï*, qui entrent dans la composition de plus en plus de boissons, de produits divers et même de cosmétiques proposées dans toutes les grandes surfaces, les boutiques bien-être, les boutiques diététiques et même les pharmacies.

► Des mines d'antioxydants

Quel intérêt? Il est vrai que les petits fruits sont les aliments les plus riches en antioxydants. Mais ceux du bout du monde pas plus que les nôtres. Framboises, myrtilles, fraises, cassis, groseilles et autres baies, d'ici ou d'ailleurs, figurent tous parmi les 30 meilleures sources d'antioxydants, avec trois avantages de taille:

- ils sont hyperpauvres en calories;
- ils sont hyperriches en vitamines (en dehors de leurs antioxydants);
- leurs antioxydants sont en grande majorité de la famille des polyphénols, très stables donc: ils ne disparaissent pas lors de la cuisson, de la mise en bouteille, en jus, du stockage, etc., et même... leur teneur augmente au fil du temps!

Petit problème: la plupart des super-fruits «magiques» venus du bout du monde ne sont pas follement enthousiasmants sur un plan gustatif. En fait, certains sont même quasiment immangeables/imbuables, comme le jus de noni, que l'on dilue avec quantité d'eau pour «faire passer». Mais comme ils sont auréolés d'une aura quasi magique – on se demande quand même pourquoi – ils offrent leurs charmes à prix d'or. À vous de voir, mais encore une fois, mis à part la *cranberry* fort intéressante sur un plan strictement médical, les autres «super-fruits» peuvent largement céder leur place à nos petites baies à nous, bonnes au goût et tout aussi «magiques».

Les supers fruits bien de chez nous

fraise des bois
framboise
groseille
groseille à maquereau
mûre
myrtille
raisin

Les exotiques

cranberry (USA/Canada)
goyave (régions tropicales)
noni (Tahiti)
açaï (Brésil)
goji (Tibet)
yuzu (Japon)

Astuces de pro

- Pour préserver les atouts santé des baies, consommez-les fraîches ou surgelées: le grand froid bloque les pertes en vitamine C et polyphénols. Préférez les fruits sauvages, à défaut bio, et à défaut, les barquettes fraîches classiques. Enfin, évitez ou limitez la cuisson.
- À placer dans un diner: *cranberry* vient de *crane* (grue) et de *berry* (baie), ainsi nommée car la fleur, agitée par le vent, ressemble à la tête d'une grue.
- Si vous avez le choix, pour le cassis, le noir de Bourgogne et le Rola de Naples sont juste sublimes. Et ils sont si élégants, tout de noir vêtus...



MINI-COULIS DE FRUITS ROUGES SUPER-EXPRESS

50 g de fruits rouges (framboises, fraises, myrtilles...)

10 à 15 g de sucre

Jus de citron

Mixez vos fruits avec une quantité de sucre adéquate (tout dépend des fruits, de leur maturité, etc.). Ajoutez quelques gouttes de jus de citron. Servez sur une verrine, une tarte, un riz au lait, un fromage blanc, un yaourt, du muesli...

LA BANANE

ANTIHYPERTENSION, DOUCE POUR L'ESTOMAC ET LES INTESTINS

► Les principaux apports nutritionnels

- Vitamine C
- Fibres
- Potassium
- Magnésium
- Vitamine E



- **Vitamine C**: moins la banane est mûre, plus elle est riche en vitamine C.
- **Fibres**: harmonieusement réparties en cellulose et pectines, donc non irritantes.
- **Potassium**: l'un des aliments « record »!
- **Magnésium**: apaise la nervosité.
- **Vitamine E**: un taux non négligeable pour un fruit.
- **Calories**: 90/100 g.

C'est la saison! Toute l'année.

Ça se conserve comment? Plusieurs jours à température ambiante. Surtout pas au réfrigérateur.

Ça se congèle? Non.

Ça se mange cru? Oui!

Cuisson conseillée? Au four en papillote (10 à 15 minutes) ou à la poêle (5 minutes).

Capital santé

- ☺ Une banane est mûre dès que sa peau est uniformément jaune. La totalité de l'amidon est transformée en sucres solubles, et le fruit est alors parfaitement digeste. La consommer plus mûre est affaire de goût et non de nutrition. Mais rappelez-vous que la teneur en vitamine C chute inexorablement...

LES DEGRÉS DE MATURATION

- **Tout juste cueillie**: la banane encore bien verte contient 23 % d'amidon et 0 % de sucre. Elle est quasi immangeable telle quelle, il faut la faire frire, comme la banane plantain.
- **Jaune/verte**: elle ne renferme plus que 4 % d'amidon, et déjà 15 % de sucre. Elle commence à être consommable en fruit, mais laisse un goût farineux désagréable en bouche. Mieux vaut la laisser prendre une belle couleur jaune, uniforme.
- **Jaune**: elle est parfaite. 3 % d'amidon, 20 % de sucre, c'est la banane comme on aime la manger par les deux bouts.
- **Jaune avec quelques points marron**: elle titre près de 23 % de sucre pour 0,6 % d'amidon. Un vrai bonbon ! Elle est encore meilleure écrasée ou en garniture pour parfumer un yaourt, un fromage blanc, une crêpe...
- **Noire**: elle est trop mûre. Mais certains l'apprécient justement comme ça. Les goûts et les couleurs... !

- ☺ Le très faible pourcentage de graisse joue un rôle important comme support naturel des arômes du fruit.
- ☺ Toutes les vitamines B sont représentées (sauf la B12, quasi absente du règne végétal).
- ☺ Elle est conseillée à tous les estomacs fragiles. Elle possède des effets antiacides et antitumoraux connus de longue date. Sans doute parce qu'elle stimule la prolifération de cellules qui protègent la muqueuse contre l'inflammation.
- ☺ La banane peu mûre est indiquée en cas de constipation, alors que très mûre elle soulage les diarrhées.
- ☺ Elle améliore l'humeur et le sommeil, car elle augmente le taux de sérotonine, une substance apaisante.
- ☺ Elle est très facile à digérer (1 h 45 contre 2 h 45 pour l'orange, ou 3 h 30 pour la pomme de terre) et convient à tous.
 - **Aux bébés**: c'est l'un des premiers aliments de diversification alimentaire (pochée puis écrasée). Elle est onctueuse, parfumée, douce, aromatique, elle se mâche facilement, un rêve.
 - **Aux enfants**: elle améliore le petit déjeuner des écoliers qui manquent d'appétit ou de temps. Et elle ne dissimule aucun piège: pas de pépin ni de noyau, juste la chair toute tendre, et que l'on mange en plus proprement, la peau s'écartant obligeamment au fur et à mesure des coups de dents.

- *Aux sportifs* : elle contient tout ce qu'il faut pour un bon travail musculaire. Et elle se digère vite fait bien fait, sans gêner l'éventuelle poursuite de l'activité.
- *Aux candidats à la minceur* : grave erreur stratégique que de se priver de banane pour maigrir, sous prétexte qu'elle est un petit peu calorique. C'est au contraire un fruit qui « cale », n'apporte que des « bons sucres » (« sucres lents »), renferme des fibres extra-rassasantes, des minéraux précieux pour la ligne et se révèle très antistress. Ce n'est pas pour rien que dans ses nouvelles « tables » 2010, Weight Watchers la considère désormais comme « équivalente » à une poignée de fraises ou à tout autre fruit plus léger. Vous y avez droit !
- *À tous* : elle est parfaite pour caler un petit creux ou compléter un repas un peu trop léger.

☺ En externe, elle nourrit, hydrate, lisse, la peau comme les cheveux.

- ☹ Moins la banane est mûre, plus ses sucres sont « lents » (amidon). Au fur et à mesure de sa maturation, ils se transforment en sucres « rapides ».
- ☹ Contrairement aux idées reçues, la banane ne remplace pas un steak : elle n'apporte pas les mêmes nutriments !
- ☹ La banane fait partie des fruits dits « climactériques », c'est-à-dire qu'elle mûrit hors plan. Une fois cueillie, elle poursuit sa maturation, y compris chez vous. Autrement dit, il est normal d'acheter des bananes un peu « vertes » et de les laisser tranquillement mûrir. L'inverse des fruits dits « non climactériques », qui stoppent leur mûrissement dès qu'ils sont cueillis : s'ils parviennent « verts » chez vous, ils resteront « verts », et si vous attendez avant de les consommer, ils ne mûriront pas davantage, ils pourriront. (Reportez-vous p. 66 pour les détails.)

Astuces de pro

- Ne conservez pas vos bananes au réfrigérateur. En dessous de 12 °C, elles noircissent, deviennent farineuses et perdent leurs qualités gustatives.
- En préparation, la banane aime le rhum, le chocolat, le café, tous les autres fruits, et... le boudin !
- La banane plantain doit être impérativement cuite car ses amidons ne se transforment pas en sucre. C'est pourquoi elle est considérée comme un légume. En fait, elle associe les qualités nutritionnelles des féculents (sucres lents) et des légumes frais (minéraux, fibres et vitamines). Pochez-la directement dans sa peau pendant 30 minutes, vous obtiendrez une excellente purée. Ou coupez-la en deux et passez-la à la poêle, arrosée de lait de coco, pendant 15 minutes. Un délice avec une brochette de poissons.



COMPOTE DE BANANE ULTRASIMPLE ET ULTRALIGHT

1 banane

Préchauffez le four (très très chaud). Au bout de quelques minutes, posez la banane telle quelle sur la plaque. Laissez cuire pendant que vous mangez votre repas. Après 10 minutes de cuisson, un peu plus si la banane était très peu mûre ou qu'elle est de gros calibre, sortez-la du four ; posez-la sur une assiette. La peau est toute noire, c'est normal. Entaillez-la avec un couteau très pointu sur toute la longueur. Plongez une petite cuillère dedans et dégustez. Attention, la chair est brûlante !

LA BETTERAVE

SPÉCIAL « FEMME ENCEINTE », ANTIOXYDANTE, ANTICANCER

► Les principaux apports nutritionnels

- Vitamine B9
- Fer
- Glucides « lents »
- Antioxydants : lutéine, zéaxanthine, bétalaines (bétanine), flavonoïdes



- **Vitamine B9** : extrêmement importante pour éviter les malformations congénitales.
- **Fer** : un apport « de sécurité » intéressant.
- **Glucides « lents »** : comme tous les légumes-racines (carotte...), la betterave est une mine de bons sucres.
- **Lutéine, zéaxanthine, bétalaines, flavonoïdes** : extrêmement protecteurs et aux propriétés anticancer.
- **Calories** : 40/100g.

C'est la saison ! De mai à fin octobre.

Ça se conserve comment ? Au réfrigérateur. Si vous les avez achetées à la pièce, au marché, gardez-les grand maximum 3 jours.

Ça se congèle ? Non.

Ça se mange cru ? Oui, râpée comme une carotte. Mais en grande majorité, c'est cuites que l'on mange ses betteraves, parmi les salades et crudités, en entrée.

Cuisson conseillée ? Au four, sinon à l'eau.

Capital santé

- ☺ Les femmes enceintes ou celles qui veulent tomber enceintes, devraient en consommer très régulièrement : la vitamine B9 est essentielle au bon développement du fœtus, surtout durant les premières semaines de grossesse, c'est-à-dire lorsqu'on ne sait pas encore qu'on est enceinte.

- ☺ Les feuilles et la pelure de betterave ont beau contenir énormément de flavonoïdes, contentez-vous de croquer sa délicieuse chair fondante, bien meilleure. Cela dit si vous disposez d'un potager et que le cœur vous en dit, un jus de feuilles de betteraves renferme beaucoup plus de flavonoïdes que le brocoli ou les épinards, c'est dire.
- ☺ Les chercheurs ont récemment beaucoup travaillé sur ses molécules protectrices anticancer, reconnues de longue date et employées empiriquement comme antitumoral dans bien des pays : ici sous forme de soupe (le bortsch), là en jus... Dans les expériences, de tous les jus de légumes, c'est celui qui montrerait le plus d'aptitudes pour prévenir les mutations cellulaires à l'origine du processus cancéreux. Autrement dit, il ne guérit pas, bien évidemment, mais peut aider au quotidien à entraver le mécanisme cancéreux.
- ☺ Légèrement chauffée, voire cuite, elle apporte encore plus d'antioxydants. Sans doute pour les mêmes raisons que le lycopène des tomates ou les bêta-carotènes des carottes.
- ☹ Les propriétés anticancer de la betterave diminuent malheureusement un peu avec sa cuisson. Faites-la chauffer le moins longtemps et le moins fort possible. Mais sur les autres plans nutritionnels, la betterave reste très intéressante, même en bocal.
- ☹ Des urines colorées en rouge après avoir mangé de la betterave ? Pas de panique, c'est parfaitement normal, bien que cette étrangeté n'apparaisse pas chez tout le monde. Vos urines redeviendront « usuelles » dès que vous cesserez la betterave, mais franchement ce n'est pas une bonne raison pour vous en priver.

Astuces de pro

- Ne soyez pas sectaire : pourquoi cantonner la betterave à la salade sagement coupée en cubes, comme à la cantine ? Râpez-la avec ses amis la carotte et le chou blanc, pour une magnifique salade tricolore qui en jette.
- En soupe, en boisson, en verrine (mixée avec du fromage blanc et/ou du chèvre frais), en lamelles séchées au four... tout lui va, à cette belle jeune fille aux joues bien roses.
- Le bortsch, potage russe à base de betterave fraîche, mérite d'être essayé.
- Si vous avez la chance de trouver des betteraves crues, au marché principalement, saupoudrez-en sur vos salades, vos plats : magnifique et du plus bel effet.



SMOOTHIE BETTERAVE-YAOURT

1/2 betterave (cuite)
10 cl de jus de carotte
1 yaourt au bifidus
3 glaçons

Épluchez la betterave et coupez-la en morceaux. Mettez-les dans le blender. Ajoutez le jus de carotte, le yaourt, les glaçons et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.

LE BROCOLI

CHAMPION ANTICANCER, AMI DU CŒUR

► Les principaux apports nutritionnels

- Carotènes
- Calcium
- Acide folique (vitamine B9)
- Fer
- Vitamine C
- Vitamine E
- Soufre



- **Carotènes** : famille d'antioxydants majeurs.
- **Calcium** : les variétés « vert » (« calabrais » : classique) et « à têtes pourpres » en contiennent plus que les autres.
- **Acide folique** : la variété « à têtes pourpres » en contient davantage.
- **Fer** : on l'assimile d'autant mieux que le brocoli est riche en vitamine C.
- **Vitamine C** : une cuisson prolongée l'appauvrit en vitamine C.
- **Vitamine E** : un antioxydant majeur.
- **Soufre** : l'action anticancer des substances soufrées est bien établie.
- **Calories** : 34/100 g.

C'est la saison ! De juin à février.

Ça se conserve comment ? Sans y toucher (en le laissant emballé tel quel), il patiente au réfrigérateur pendant 5 jours maximum.

Ça se congèle ? Oui. On détache les bouquets que l'on fait cuire 5 minutes à l'eau bouillante. Une fois refroidis et séchés, on peut les ranger dans un sac spécial congélation et les placer au congélateur.

Ça se mange cru ? Oui.

Cuisson conseillée ? 10 minutes à la vapeur, en ayant séparé les bouquets.

Capital santé

- ☺ Il possède un palmarès anticancer encore plus affirmé que celui des autres choux.
 - ☺ Il aide à prévenir la cataracte.
 - ☺ Il protège le cœur.
 - ☺ Il est particulièrement riche en antioxydants.
-
- ☹ Le brocoli, comme les autres choux, réduit l'absorption d'iode. Il est déconseillé d'en consommer plus de deux fois par semaine en cas de problème de thyroïde. Pour compenser, augmentez votre consommation d'aliments riches en iode (par exemple poisson + brocoli).

Astuces de pro

- Le brocoli est une variété de chou-fleur. On consomme donc... sa fleur. Traitez-la avec la délicatesse qu'elle mérite.
- Le brocoli est délicieux à croquer cru, nature, trempé dans du fromage blanc ou râpé sur des salades ou des plats. On peut aussi le napper d'une vinaigrette à l'huile d'olive et de noix concassées.
- Vous avez cuit votre brocoli à la vapeur? Ajoutez un filet d'huile d'olive citronnée, un peu de sel, c'est tout.
- Le brocoli se consomme de préférence extra-frais. Sinon, optez pour le surgelé.
- Vous pouvez réduire en chapelure des sommets de brocoli cru (mixeur électrique indispensable) que vous saupoudrez sur des salades, des pâtes, etc.
- À l'italienne: à peine cuit, arrosé d'un filet d'huile d'olive et de 3 gouttes de vinaigre balsamique. Mamma mia!
- En potage: faites-le cuire avec des pommes de terre, mixez le tout et allongez avec du lait demi-écrémé ou du lait de soja.
- Les bonnes associations: courgette, ail, fromages râpés, poisson, coquillage et viande blanche.
- Vous aimez le brocoli? Goûtez le bimi, un nouveau légume qui ressemble au brocoli mais aux fleurettes plus fines. Son goût rappelle l'asperge. Un petit légume vert que nos amis outre-Manche dégustent déjà depuis des années: chez eux, le bimi s'appelle tenderstem.



PURÉE DE BROCOLI AU BEURRE SALÉ

1 tête de brocoli

Du beurre salé

Faites bouillir de l'eau dans une casserole. Pendant ce temps, détachez les fleurs du brocoli (plus vous obtiendrez des parties petites, plus vite elles cuiront).

Une fois que l'eau bout, jetez les brocolis dedans et laissez cuire 8 à 10 minutes.

Égouttez-les, écrasez-les grossièrement à la fourchette ou au presse-purée si vous avez cette merveille. Assaisonnez d'un morceau de beurre salé. Rien de meilleur. Pourquoi pas avec une tranche de jambon?

LE CAFÉ

TOP CONCENTRATION, ANTI-CALCULS BILIAIRES, ANTI-MAUX DE TÊTE

► Les principaux apports nutritionnels (pour 150 ml)

- Antioxydants: 200 à 550 mg (le thé: 150 à 200 mg)
- Caféine: 50 à 250 mg selon le café



- **Antioxydants** : 300 variétés différentes d'antioxydants !
- **Caféine** : le café filtre est le plus caféiné, suivi de l'expresso et (ex aequo), du café soluble.
- **Calories** : 7, c'est pour un café nature. Si vous ajoutez du lait, du sucre ou de la crème, c'est autre chose...

C'est la saison ! Toute l'année dans nos cafetières...

Ça se conserve comment ? Bien emballé dans son sachet ou sa boîte hermétique d'origine.

Ça se congèle ? Oui. Mais est-ce vraiment utile...

Ça se mange cru ? Non !

Préparation conseillée ? Expresso, french presse (cafetière à piston).

Capital santé

Les propriétés listées ici concernent exclusivement le café « normal », pas le décaféiné, et exclusivement à doses limitées, c'est-à-dire à raison de 2 à 3 tasses maximum par jour (sauf mention spécifique).

- ☺ Le café est très riche en antioxydants (polyphénols et autres), notamment en acide chlorogénique et en acide caféique.
- ☺ Il aide à digérer (si pris sans sucre et sans lait).
- ☺ Il participe à la réduction du cancer du côlon, de l'estomac et du sein. Mais seulement à faible dose : à haute dose, c'est le contraire !
- ☺ Il prévient les calculs biliaires.
- ☺ Consommé à raison de 3 à 5 tasses/jour (c'est beaucoup, attention !), il aiderait à prévenir le diabète de type 2. Mais comme, d'un autre côté, à cette dose il peut vraiment générer et/ou amplifier le stress, soyez attentif à vos réactions.
- ☺ Il renforce l'efficacité de l'ibuprofène pour soulager les maux de tête.
- ☺ Il rend la conduite automobile plus sûre en favorisant la concentration et en aiguisant les réflexes.
- ☺ Il pourrait participer à la prévention de la maladie de Parkinson.
- ☺ Il pourrait favoriser la respiration.
- ☺ Il pourrait prévenir la congestion cérébrale (chez les femmes).
- ☺ Pris en fin de repas ou entre deux, il accélère la reprise du « traitement de l'information » par le cerveau, favorisant ainsi le retour au travail efficace après une « pause ».
- ☺ Il est anticarie. À condition de le prendre sans sucre, évidemment.

L'AMI DES DENTS ET DE LA BOUCHE

Croquer un grain de café pour atténuer l'haleine d'ail est un grand classique, plus ou moins efficace d'ailleurs. Mais saviez-vous que boire une petite tasse en fin de repas, d'arabica comme de robusta, est une bien meilleure idée qu'un dessert sucré ? En effet, il lutte contre la bactérie *Streptococcus mutans*, responsable des caries et, en plus, antiadhésif, il empêche la plaque dentaire de s'accrocher à l'émail.

Les points négatifs s'entendent « en cas de consommation exagérée ».

- ☹ Trop de café « énerve », empêche de dormir voire plonge dans de véritables crises d'angoisse les personnes sensibles à la caféine. Et « trop », ce peut être une seule tasse dans la journée, selon vos gènes. Si vous avez des crises d'angoisse et que vous buvez beaucoup de café, arrêtez pendant quelques semaines, pour voir. Si aucune amélioration ne survient, alors...
- ☹ Le café pourrait fragiliser les os, en accélérant la fuite de calcium.
- ☹ Il nuirait à la fertilité, des hommes comme des femmes. Si vous souhaitez tomber enceinte, abstenez-vous de café ou limitez votre consommation à 2 tasses par jour. Même chose si vous êtes en cours de grossesse.
- ☹ Si vous êtes « accro » au café et que vous souhaitez « arrêter », ne stoppez pas brutalement votre consommation du jour au lendemain : de véritables sensations de mal-être important accompagnent le sevrage. Décrochez progressivement, en buvant par exemple une tasse en moins chaque jour.
- ☹ Le café bouilli (préparation typiquement nordique, norvégienne surtout, où le café est moulu grossièrement et « infuse » directement dans l'eau pendant plus de 10 minutes), augmente le taux de cholestérol et celui de mauvais cholestérol, menaçant la santé du cœur. Ce mode de préparation donne en effet un café très riche en cafestol et en kahweol, qui font grimper le cholestérol. Un filtre à café permettrait au moins de limiter l'ingestion de ces deux composés très délétères. Le café percolateur et, mieux encore, le café instantané sont ceux qui en renferment le moins.
- ☹ Ne prêtez pas attention aux publicités qui clament que « une tasse de café apporte autant d'antioxydants que trois oranges » ou « plus que le thé vert » : on a vu p. 49 que ce genre d'affirmation n'a aucun sens, puisqu'on ne peut comparer un antioxydant avec un autre d'une part, et que d'autre part la quantité d'antioxydants dans un aliment ne présage en réalité pas de sa capacité antioxydante dans le corps. En l'occurrence, l'orange apporte une quantité d'éléments protecteurs et de vitamine C totalement étrangers au café.
- ☹ Le café décaféiné renferme encore un peu de caféine : 1 à 6 mg pour 150 ml. Très peu, certes, mais cela peut suffire à « énerver » les personnes très sensibles. Abstenez-vous totalement à partir de 15 heures si vous êtes très réactif à la caféine. Les seuils de tolérance sont individuels.

Astuces de pro

- Le robusta est le plus caféiné et le plus « fort » des cafés. Nos palais délicats l'apprécient moyennement, il est d'ailleurs très rarement proposé seul : en général, il est mélangé avec de l'arabica. Il renferme 100 à 250 mg de caféine pour 150 ml.
- Plus doux, l'arabica est aussi plus fruité, plus « haut de gamme ». Et plus cher. Il renferme 50 à 120 mg de caféine pour 150 ml.
- Arabica ? Robusta ? Et côté géographie, Kenya ? Costa Rica ? Sumatra ? Comme pour le vin, chaque région du monde propose un café aux saveurs bien particulières, c'est ce qui en fait l'inépuisable richesse. Il existe d'ailleurs un vocabulaire propre pour désigner son goût « velouté », « herbeux », « terreux », et ses arômes « floraux » ou « épicés »... À vous de tester les uns et les autres pour vous faire votre petite idée.

À NE JAMAIS FAIRE

- *Bouillir le café*, il deviendrait amer. La température de l'eau doit être entre 90 °C et 96 °C.
- *Réchauffer le café*. Vous pouvez tout au plus le garder au chaud dans une thermos pendant 15 à 30 minutes. Au-delà, adieu arômes !
- *Utiliser une eau de mauvais goût*, comme celle du robinet à la saveur de chlore.
- *Du café avec du marc de café*. Une fois utilisé, ce dernier n'est bon qu'à fertiliser les plantes ou nettoyer vos tuyauteries et robinetteries (c'est déjà ça !). Donc, soit vous le répandez sur la terre en guise d'engrais, soit vous le versez dans le siphon de l'évier, soit vous le jetez.
- *Utiliser une mouture inadaptée à votre machine*. Une mouture trop grossière donne du jus de chaussette ; trop fine, elle procure une boisson trop forte, avec des particules de café. Voilà peut-être pourquoi les puristes préfèrent moudre eux-mêmes leurs grains de café dans un moulin.

- Seuls les grains non moulus supportent vraiment bien la congélation : cela permet de ne prélever que la quantité nécessaire à chaque préparation. Mais d'une manière générale, mieux vaut acheter de faibles quantités de café et le conserver dans une boîte hermétique, au frais, tout simplement (voir tableau ci-dessous).
- Une seule solution pour préserver l'arôme de votre café : conservez-le à l'endroit le plus froid du réfrigérateur (en bas, généralement, mais selon les appareils... ça peut aussi être en haut), dans un récipient en plastique hermétiquement clos. Cette précaution ralentira son oxydation, surtout s'il s'agit d'un café moulu, mais ça marche aussi pour les grains. En revanche, pour « réveiller » sa saveur, prélevez la quantité nécessaire environ ½ heure à 1 heure avant de préparer votre café.

Si vous rangez votre café...	Il restera parfait pendant...
À température ambiante	1 semaine
Au réfrigérateur (partie froide)	1 mois (poudre), plusieurs mois (grains)
Au congélateur	Plusieurs mois (grains)

- Inutile d'acheter un café très onéreux si vous ne vous préoccupez pas le moins du monde de l'eau... qui pourtant représentera 99 % du produit final. Certes celle du robinet peut convenir mais votre café sera nettement meilleur si vous le préparez avec de l'eau filtrée ou en bouteille. Dans ce dernier cas, essayez plusieurs marques : une eau minérale que vous n'appréciez pas trop « nature » pourra se révéler le meilleur choix car ses sels minéraux, en se combinant avec le café, donneront naissance à de nouvelles saveurs.

- Normalement, on sert un café dès qu'il est infusé. Au bout de quelques minutes, il est froid mais pire, s'il reste sur le réchaud, il s'abîme et devient, en outre, mauvais pour la santé (il augmente le taux de cholestérol). Si vous ne pouvez consommer votre café juste après sa préparation, mieux vaut le conserver dans une thermos.



SMOOTHIE CAFÉ/BANANE

1 expresso*
1 banane congelée
1 yaourt nature
1 c. à c. de cacao non sucré
Graines de ½ gousse de vanille
½ c. à c. de cannelle

Préparez un expresso, laissez-le refroidir. Taillez la demi-gousse de vanille dans la longueur et prélevez-en les graines. Mettez tous les ingrédients dans le blender et mixez jusqu'à obtention d'une consistance lisse.

**Utilisez du décaféiné si vous consommez ce smoothie le soir.*

LES CÂPRES

AIGUISENT L'APPÉTIT, BONNES POUR LA CIRCULATION

► Les principaux apports nutritionnels

- Composés soufrés
- Acide caprique
- Rutine
- Caparirutine
- Vitamine C
- Fer



- *Composés soufrés* : ils sont considérés comme anticancer.
- *Acide caprique* : antivirus, antibactérien ; il est présent dans le lait maternel pour aider le bébé à se défendre contre les microbes.
- *Rutine* : un flavonoïde extraordinaire pour renforcer les vaisseaux sanguins.
- *Caparirutine* : elle donne aux câpres leur piquant caractéristique.
- *Vitamine C + fer* : la bonne combinaison pour mieux absorber le fer d'origine végétal.
- *Calories* : 13/100g.

C'est la saison ! Toute l'année : vous achèterez probablement vos câpres en bocal, alors...

Ça se conserve comment ? Dans le vinaigre ou en saumure.

Ça se congèle ? Non.

Ça se mange cru ? Oui.

Préparation conseillée ? Dans les salades, sur le poisson, la viande froide, les pommes de terre...

Capital santé

- ☺ À la frontière entre l'aliment et le condiment, les câpres sont apéritives : elles ouvrent et entretiennent l'appétit.
 - ☺ Elles aident à digérer.
 - ☺ Elles renforcent les vaisseaux sanguins et soutiennent la circulation sanguine.
 - ☺ Elles sont tonifiantes, stimulantes.
 - ☺ Elles aident à abaisser la pression artérielle.
 - ☺ Elles aromatisent un plat, exactement comme une épice ou une herbe, permettant de limiter les sauces et corps gras. Gain calorique non négligeable en cas de régime.
-
- ☹ Elles sont plutôt salées, à limiter ou à éviter en cas de régime sans sel.
 - ☹ Elles « piquent » et sont très vinaigrées : à limiter en cas de brûlures d'estomac.

VIN MÉDICINAL

Les câpres ne sont pas là que pour « faire joli ». Jadis, on préparait un vin de Xérès aux câpres (50 grammes de câpres pour 1 litre de vin), que l'on laissait macérer deux petites semaines. On filtrait, et les « appétits d'oiseau » étaient priés d'en boire un petit verre avant chaque repas. Pour ouvrir l'appétit, paraît-il. Ou plutôt pour se faire plaisir en trouvant un bon prétexte de déguster un apéritif alcoolisé sans en avoir l'air !

Astuces de pro

- Les câpres sont les boutons floraux (avant de devenir des fleurs, donc) d'un arbuste typiquement méditerranéen appelé le câprier. On comprend donc facilement qu'elles puissent être excessivement fragiles : impossible ou presque d'en dénicher des fraîches.
- Elles apportent une saveur unique, mélange savant et subtil d'amertume, d'acidité et de salé.
- Si vous trouvez des câpres siciliennes, achetez-en plein. Ce sont les meilleures.
- Les câpres sont très employées en cuisine méditerranéenne. Mais les amateurs en mettent partout : sur la pizza, dans les pâtes, sur les tranches de viande froide, de poisson froid, dans les sauces, le riz, avec le poulet, les œufs, les fruits de mer, dans les bricks, avec les olives...
- Leur meilleur rôle, ou en tout cas le plus classique : la célèbre raie aux câpres.



SALADE GRECQUE

¼ de concombre
 ¼ de poivron vert
 1 tomate
 ¼ d'oignon rouge
 50 g de feta en dés
 1 c. à s. de câpres
 ½ citron
 Huile d'olive
 Poivre

Mélangez le concombre, le poivron vert et la tomate coupés en petits dés. Ajoutez l'oignon détaillé en rondelles et la feta. Parsemez des câpres. Assaisonnez d'une « vinaigrette » : le jus du citron, 1 c. à s. d'huile d'olive et du poivre.

LE CARDON (LA BETTE/BLETTE)

ANTI-KILOS, TOP MINÉRAUX

► Les principaux apports nutritionnels

- Fibres
- Calcium
- Potassium
- Fer



- *Fibres* : elles sont concentrées dans les côtes.
- *Calcium* : une mine !
- *Potassium* : un fort taux associé, comme dans la plupart des légumes, à une faible teneur en sodium.
- *Fer* : surtout la bette.
- *Calories* : 20/100 g.

C'est la saison ! D'octobre à mars.

Ça se conserve comment ? Quelques jours grand maximum au réfrigérateur, tel quel (en pied).

Ça se congèle ? Bof. En revanche, on peut les trouver déjà surgelés, pourquoi pas.

Ça se mange cru ? Pas vraiment : il est trop amer. Alors que cuit, le voilà doux comme un agneau.

Préparation conseillée ? À la béchamel, avec du gruyère râpé gratiné dessus. Top traditionnel, top délice (et top calcium). Avant toute utilisation, on cuit les tiges dans l'eau bouillante salée pendant 45 minutes.

Capital santé

- ☺ Le cardon et la bette (ou blette) sont des légumes très proches. La bette apporte plus de vitamines (notamment 40 mg de vitamine C et 2 à 4 mg de bêta-carotène/100 g), mais aussi beaucoup de fer (2,7 mg).
 - ☺ La cuisson détruit une bonne partie de son acide oxalique. Tant mieux, car cet acide diminue l'absorption des minéraux et peut favoriser la formation de calculs chez les personnes prédisposées.
 - ☺ Le cardon ne brille pas par sa teneur en vitamines, mais il apporte beaucoup de minéraux. C'est donc un légume reminéralisant.
 - ☺ Il est si peu calorique qu'il est conseillé de l'associer à d'autres légumes plus consistants, tels que les pommes de terre.
 - ☺ Il est aussi très pauvre en phosphore, une bonne nouvelle car c'est un minéral que nous consommons trop, tout comme le sodium.
- ☹ Attention quand même si vous faites régulièrement des calculs urinaires de type « oxaliques ».

Astuces de pro

- Les cardons et les bettes se préparent grosso modo de la même façon. Les feuilles de bettes sont bien pourvues en vitamines, notamment antioxydantes : ne les jetez pas toutes !
- Ils ne se consomment pas crus, sauf dans certains coins de Provence où de petits tronçons amers de cardons font office de salade. Si vous voulez tester, ne retenez que les parties très tendres du légume, ajoutez des tronçons d'endive, des dés de pomme et de poire, des cubes de gruyère et des cerneaux de noix. Un filet d'huile d'olive, des herbes fraîches, un bon vin rouge. Il ne manque plus que les boules de pétanque.
- Quelle que soit la préparation choisie (gratinés au four, à la poêle, etc.), il est nécessaire de cuire au préalable les cardons dans de l'eau bouillante pendant 30 minutes minimum (compter même 45 minutes). Si vous voulez qu'ils restent bien blancs, ajoutez de la farine à l'eau (on dit qu'on « cuit au blanc »), ou frottez-les avec du jus de citron.
- On les prépare traditionnellement à la béchamel, ce qui augmente encore l'apport en calcium.
- Comme légumes d'accompagnement, coupez-les en petits tronçons et faites les revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive et de l'ail.
- Bien que la cuisson à l'huile d'olive soit généralement recommandée, il est également judicieux de faire revenir les cardons dans du beurre fondu mais non cuit. La vitamine D de ce dernier améliore l'assimilation du calcium.
- Pour les desserts on prépare surtout les bettes en tourte. Cette spécialité provençale contient, outre la partie verte des bettes, des pommes, des raisins secs, des pignons et du sucre. Un dessert calorique mais irrésistiblement délicieux.



GRATIN DE CARDONS

500 g de cardons (1 pied)

½ citron

15g de parmesan

Éliminez les petites feuilles vertes pour ne garder que les côtes (« tiges blanches »). Coupez-les en tronçons d'environ 7 cm. Plongez-les quelques minutes dans de l'eau bouillante avec le jus de citron. Égouttez-les. Laissez-les mijoter 1 heure et demie à 2 heures dans une cocotte, dans un fond de jus de viande (utilisez 1 ou 2 cubes dans un peu d'eau). Égouttez. Parsemez de parmesan. Passez au four 10 minutes. Servez très chaud.

LA CAROTTE

BELLE PEAU, AMIE DU CŒUR, TRANSIT INTESTINAL FACILE

► Les principaux apports nutritionnels

- Carotènes
- Acide folique (vitamine B9)
- Magnésium
- Potassium
- Vitamine E



- *Carotènes*: famille d'antioxydants majeurs. Plus la carotte est grosse, plus elle en contient (les carottes nouvelles en apportent moins).
- *Acide folique*: encore un protecteur cardiaque.
- *Magnésium*: un taux moyen mais toujours utile.
- *Potassium*: intéressant surtout si on ne noie pas la carotte sous une sauce trop salée.
- *Vitamine E*: un antioxydant majeur.
- *Calories*: 40/100 g.

C'est la saison! Toute l'année (de mai à juillet pour la carotte primeur).

Ça se conserve comment? 2 à 5 jours dans le bac à légumes du frigo (pour les primeurs, laissez les fanes jusqu'au dernier moment).

Ça se congèle? Préparez-les d'abord, soit en les faisant bouillir 3 minutes, soit en confectionnant une purée. Puis, sachet de congélation, congélateur. Vous connaissez maintenant la musique.

Ça se mange cru? Bien sûr! En bâtonnets ou râpée. Ou à croquer, comme Bugs Bunny!

Cuisson conseillée? 10 à 20 minutes à la vapeur (si taillées en rondelles ou non).

Capital santé

- ☺ La provitamine A (carotènes) protège nos cellules d'un vieillissement prématuré et de certaines maladies. Plusieurs carotènes, comme le bêta-carotène, sont par ailleurs précurseurs de vitamine A, nécessaire à la vision et à la croissance.
 - ☺ Les carotènes protègent de certains cancers, plus particulièrement de celui du poumon.
 - ☺ La teneur assez élevée en potassium et faible en sodium aide à conserver une tension artérielle normale. Le potassium s'oppose à l'hypertension.
 - ☺ Les fibres de la carotte, très douces, sont des pectines. Elles rééquilibrent le transit intestinal et possèdent un effet coupe-faim.
 - ☺ Une bonne partie des vitamines se situe juste sous la peau très fine. À condition qu'elles soient bio, évitez d'éplucher vos carottes, même au couteau économe. Mieux vaut simplement les gratter.
 - ☺ En externe comme en interne, la carotte donne bonne mine : un autobronzant simple, efficace, naturel et gratuit.
- ⚠ Quand on consomme beaucoup (trop) de carottes, on peut faire une caroténose : la peau, du visage comme du corps, se colore nettement en orangé. Même chez les bébés, qui avalent parfois de grandes quantités de petits pots à base de carotte et autre courge orange (potiron). Les parents croient, affolés, que leur enfant a une jaunisse ! Cette anomalie disparaît dès que l'on réduit sa consommation, et ne présente strictement aucun danger.

Astuces de pro

- Tout le monde aime les carottes. Même les bébés, les enfants, les ados et les hommes, c'est dire. N'hésitez pas à les décliner de toutes les façons possibles et imaginables. Râpées, en rondelles, en sculptures même...
- Les carottes doivent être fermes, non meurtries et d'une belle couleur orange vif.
- Crues, elles sont plus riches en vitamine C. Cuites, elles libèrent leurs carotènes. Vous n'avez plus qu'à les déguster sous forme de crudités (carottes râpées, jus préparés à la centrifugeuse et assaisonnés au sel de céleri) et cuites, incorporées dans de bons petits plats du type pot-au-feu ou simplement taillées en rondelles à la poêle, avec un petit peu d'eau. Facilissime.
- La carotte est une racine et, comme tous les autres légumes-racines (betterave, navet, panais, radis, salsifis), elle doit cuire à l'eau bouillante, à couvert. L'inverse des légumes verts, qui ont horreur d'avoir un couvercle au-dessus de la tête.
- Elle sort tout juste du panier vapeur ? Ajoutez un filet d'huile d'olive citronnée ou orangée (quelques gouttes de jus d'orange), 10 grains de sel. C'est prêt !
- En potage « poil de carotte » : faites cuire vos carottes dans un peu d'eau, mixez le tout et allongez avec un bouillon, de poule par exemple. Pensez à l'estragon, au curry et à la coriandre.
- Les bonnes associations : toutes les crudités (concombre, céleri, fenouil, mâche, endive, laitue...), les épices (cumin, noix de muscade, clou de girofle), les agrumes, les herbes (persil, ciboulette), les oignons et les échalotes.
- En version sucrée, la carotte inspire de nombreux desserts, de multiples douceurs : confiture (avec des abricots secs), tarte (avec des noix de pécan), salade de fruits en dessert (carottes + quartiers d'orange et de pomelo, une pointe de cannelle), ou, pourquoi pas, sorbet à la carotte et aux herbes. À tester !



JUS CAROTTE/POMME/PERSIL

2 carottes

1 pomme

1 brin de persil

Rincez les carottes, la pomme et le persil. Jetez le tout dans la centrifugeuse. Appuyez sur le bouton. C'est prêt.

LE CÉLERI

ANTIHYPERTENSION, ANTICANCER, ANTIKILOS

► Les principaux apports nutritionnels

- Fibres
- Vitamine B6
- Vitamine C
- 3-n-butyl phtalide
- Apigénine (polyphénol)
- Monoterpènes (polyacétylènes composés acétyléniques)
- Lutéine
- Furanocoumarines



- *Fibres*: tige ou racine, mêmes atouts fibres.
- *Vitamines B6 et C*: un duo très performant pour surveiller son poids.
- *3-n-butyl phtalide*: un incroyable composé antihypertenseur.
- *Apigénine, monoterpènes, lutéine, furanocoumarines*: un festival de molécules naturelles antioxydantes et anticancer.
- *Calories*: 18/100 g.

C'est la saison! *Branche*: fin juin à février. *Rave (céleri boule)*: septembre à avril.

Ça se conserve comment? *Branche*: 2 ou 3 jours, *rave*: 10 jours, au réfrigérateur dans une boîte hermétique (il est très odorant et communique son odeur aux autres locataires des lieux).

Ça se congèle? Si vous y tenez, les branches, oui, préparées et cuites pendant 3 minutes dans de l'eau bouillante non salée. Laissez sécher complètement dans un torchon, puis à l'air libre (certains préconisent même le sèche-cheveux). Mettez en sac hermétique, et hop!

Ça se mange cru? Oui!

Préparation conseillée? *Branches*: crues à la croque, trempées dans du fromage blanc au roquefort. Ou cuites avec de la béchamel. *Rave*: râpé avec une pomme également râpée et de la vinaigrette. Ou en purée.

Capital santé

- ☺ Cru, le céleri craque et croque. Ce « bruit » dans la bouche et les sensations procurées par cette texture croquante participent à l'impression d'être rassasié : on mange moins, on maîtrise ses apports caloriques.
- ☺ Ses vitamines B6 et C favorisent la production de noradrénaline, une molécule naturelle qui limite le stockage des graisses.
- ☺ Le phtalide au nom bizarre possède des propriétés vraiment étonnantes : il détend les muscles des artères impliquées dans la pression sanguine, permettant ainsi aux vaisseaux de se dilater. En plus, il abaisse les taux de cholamine, une hormone liée au stress dont l'action est précisément inverse : elle resserre les vaisseaux sanguins et augmente la pression sanguine. Il est recommandé d'en consommer un petit peu chaque jour, pendant 3 semaines, mais de s'arrêter ensuite pendant 10 jours, de recommencer, etc. Car le céleri est hélas riche en sodium (voir ☹).
- ☺ L'apigénine, molécule anticancéreuse, ne possède pas moins de trois cordes anticancer à son arc. Anti-inflammatoire, elle s'attaque en plus aux cellules cancéreuses et les empêche même de se nourrir. Ajoutez quelques tronçons de tige de céleri dans vos salades et crudités, ou croquez-les telles quelles, pourquoi pas en les plongeant dans un dip, plus quelques feuilles aussi (les pauvres, on n'y pense jamais, pourtant elles aussi renferment des polyacétylènes), votre organisme vous dira merci !
- ☺ La cuisson ne modifie pas ses propriétés.
- ☹ Le céleri renferme une quantité relativement élevée de sel (sodium). Rien de comparable avec du fromage ou de la charcuterie, mais une teneur qui justifie de s'en méfier si l'on est à la fois hypertendu et très sensible au sel. Il faut trouver le juste milieu entre profiter du précieux phtalide indiqué ci-dessus et ne pas abuser du sel...
- ☹ Oubliez le céleri rémoulade, qui n'est qu'un prétexte pour manger de la mayonnaise, pas du tout protectrice ni « light » pour le coup.



LE RÉGIME FIBRES (VOLUMÉTRIQUE)

Principe : construire chacun de ses repas autour d'aliments très riches en fibres (légumes secs, céréales complètes, fruits, légumes), pour en consommer jusqu'à 50 g par jour. Pour information, nous en avalons en moyenne 16 à 17 g (15 g pour les femmes, 18 g pour les hommes très exactement), tandis que les recommandations des nutritionnistes sont de 25 à 30 g.

Avantages : les fibres alimentaires rassasient sans apporter de calories car, contrairement aux nutriments (protéines, graisses, sucres), elles ne sont pas digérées par les enzymes digestives, donc pas assimilées. Par ailleurs, elles se trouvent dans des aliments dont la plupart sont déjà peu caloriques (les fruits et légumes). En gonflant dans l'estomac, où elles piègent un peu de sucre et de gras pour les éliminer, elles prennent du volume sans véhiculer de calories. Elles permettent donc déjà d'apporter et d'assimiler moins de calories que via une alimentation

pauvre en fibres. Par ailleurs, les fibres aident aussi à contrôler la glycémie (taux de sucre sanguin), donc les fringales et l'appétit : elles calent plus vite, et pour plus longtemps. En outre, elles obligent à mastiquer, une étape essentielle pour bien digérer et prendre le temps de ressentir les signaux « coupe-faim » envoyés par notre cerveau au cours du repas. Enfin, en améliorant l'équilibre hormonal, elles aident à moins stocker de graisses. Et comme les fibres sont de formidables ingrédients « santé » que nous ne consommons pas suffisamment, au grand dam des médecins et des diététiciens, nous avons aussi tout à gagner d'un point de vue santé à en avaler davantage au quotidien. D'autant que les aliments riches en fibres sont, tous sans exception, très bons pour la santé car ils apportent des vitamines, minéraux et nutriments protecteurs en grande quantité. Ils sont aussi anticonstipation, donc favorisent l'élimination.

Inconvénient : plus on consomme de fibres, plus il faut boire de l'eau. Une règle d'or à ne jamais oublier, sinon les fibres insuffisamment hydratées forment des « bouchons ». Si vous ne pensez jamais à boire dans la journée, ce régime n'est pas pour vous. Par ailleurs, il doit être abordé progressivement, surtout par les personnes qui n'ont pas l'habitude de consommer beaucoup de végétaux. Partir d'une alimentation très pauvre en fibres pour passer directement à 50 g de fibres expose à coup sûr à des troubles intestinaux. Attention aussi aux crudités et aux végétaux très riches en fibres insolubles, peu appréciées des personnes colitiques.

Exemple de menus sur une journée

Petit déjeuner

- 1 kiwi
- Thé ou café nature
- 4 Wasa aux fibres
- 1 fine couche de beurre
- 1 fromage blanc nature
- 2 pruneaux

Déjeuner

- Carottes et céleri-rave râpés avec plantes aromatiques + germes de blé
- Blanc de poulet au curry + lentilles
- 2 petits-suisseurs + compote sans sucre ajouté

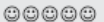
Dîner

- Mâche aux pignons de pin (1 cuillère à soupe)
- Pavé de saumon + riz complet
- Salade d'orange + cannelle

Équivalences des aliments riches en fibres

Votre objectif « régime fibres » : atteindre 30 à 50 g de fibres/jour.

Facile en prévoyant par exemple sur 1 journée : 4 Wasa aux fibres + 1 kiwi + 2 pruneaux + 1 carotte + céleri-rave râpés + 150 g de lentilles + 1 compote + 1 salade verte + pignons + riz complet + orange = environ 35 g de fibres.

Aliment	Portion	Vous obtenez...
 Top fibres		
All bran	40 g	9 à 10 g de fibres
Cassis	125 g (1 barquette)	9 à 10 g de fibres
Céleri-rave	200 g	9 à 10 g de fibres
Fève	125 g	9 à 10 g de fibres
Haricots rouge ou blanc	125 g	9 à 10 g de fibres
Lentille	125 g	9 à 10 g de fibres
Pois chiche	125 g	9 à 10 g de fibres
Wasa aux fibres	4	9 à 10 g de fibres
 Très riches en fibres		
Amande	50 g	7 à 8 g de fibres
Brocoli	250 g	7 à 8 g de fibres
Épinard	250 g	7 à 8 g de fibres
Fenouil	250 g	7 à 8 g de fibres
Framboise	125 g	7 à 8 g de fibres
Groseille	100 g	7 à 8 g de fibres
Haricot vert	250 g	7 à 8 g de fibres
 Riches en fibres		
All bran pétales au son	40 g	5 à 6 g de fibres
Boulgour	150 g	5 à 6 g de fibres
Chou rouge râpé	150 g	5 à 6 g de fibres
Pain noir	1 tranche (60 g)	5 à 6 g de fibres
Pistache	50 g	5 à 6 g de fibres
Poireau	150 g	5 à 6 g de fibres
Pomme	1	5 à 6 g de fibres
Quinoa	150 g	5 à 6 g de fibres
Sésame	50 g	5 à 6 g de fibres
 Bon réflexe en fibres		
Abricot	2	3 à 4 g de fibres
Blé	150 g	3 à 4 g de fibres
Cacahuète	50 g	3 à 4 g de fibres
Carotte râpée	1	3 à 4 g de fibres
Endive	1	3 à 4 g de fibres
Flocon d'avoine	50 g	3 à 4 g de fibres
Fraise	200 g	3 à 4 g de fibres
Muesli	40 g	3 à 4 g de fibres
Myrtille	100 g	3 à 4 g de fibres
Noisette	50 g	3 à 4 g de fibres
Pamplemousse	1/2	3 à 4 g de fibres
Pâtes complètes	150 g	3 à 4 g de fibres
Pruneau	25 g	3 à 4 g de fibres
 Quelques fibres en plus		
Biscotte au germe de blé	4	2 g de fibres
Courgette	250 g	2 g de fibres
Galette de céréales soufflées	4	2 g de fibres
Kiwi	100 g	2 g de fibres
Pain suédois complet	3	2 g de fibres
Riz complet	150 g	2 g de fibres

Astuces de pro

- Trop bon, en branche comme rave, à tailler en tronçons et simplement croquer, trempés dans du fromage blanc. Mais pourquoi s'obstiner à éliminer les feuilles ? Mangez-les aussi !
- Rapprochez le céleri (branche) du bœuf, c'est un parfait mariage « à la chinoise ». Par exemple, une poêlée de tronçons de céleri + des lamelles de bœuf, des germes de soja craquants, un peu de gingembre, le tout avec quelques gouttes de sauce soja.
- La purée de céleri-rave est un pur moment de douceur. Préparez d'un côté une purée de pommes de terre, de l'autre une de céleri, et mélangez-les au dernier moment. Un soupçon de muscade ou de cannelle. Extase.
- En soupe : faites revenir le céleri dans de l'huile d'olive avec des carottes et des poireaux, ajoutez du bouillon de légumes, laissez cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Passez au mixeur et décorez d'aneth frais haché. Servez chaud ou froid.
- En smoothie : mettez dans le blender 4 branches de céleri, 4 carottes, 4 tomates, 6 glaçons. Mixez jusqu'à obtention d'une consistance mousseuse. Buvez bien frais.
- Quand vous épluchez votre branche de céleri, plutôt que de jeter les feuilles, pourquoi ne pas vous en servir pour parfumer une soupe, un gratin, un plat de légumes ?



TZATZIKI DE CÉLERI TIÈDE

1 céleri-rave
1 tête d'ail
1 petit bouquet de persil plat
1 yaourt
2 c. à s. d'huile d'olive
Sel, poivre

Épluchez et détaillez le céleri en cubes de 1 cm de côté. Posez-les dans le panier du cuit-vapeur avec la tête d'ail entière. Laissez cuire 30 minutes. Lorsque c'est cuit, prélevez la pulpe de l'ail et incorporez-la au yaourt avec le persil ciselé, le sel, le poivre et l'huile. Mélangez le céleri encore tiède avec cette sauce et servez immédiatement.

LES CÉRÉALES (BLÉ, BOULGOUR, ÉPEAUTRE, MAÏS, MANIOC, ORGE, QUINOA, SARRASIN, SOJA, SEIGLE)

RASSASIANTES, ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE, ÉNERGIE LONGUE DURÉE

Pour l'avoine, reportez-vous p. 134, et pour le riz, p. 326.

► Les principaux apports nutritionnels

- Fibres
- Protéines
- Potassium
- Vitamine E
- Vitamines B



- **Fibres** : toutes les céréales dites « complètes » ou « au son » en sont très riches.
- **Protéines** : toutes les céréales en contiennent, mais elles sont plus ou moins assimilables selon la variété.
- **Potassium** : un apport très précieux.
- **Vitamine E** : toutes les céréales en apportent globalement la même quantité.
- **Vitamines B** : les céréales raffinées n'en contiennent plus ou presque.
- **Calories** : par exemple 90/100 g (boulgour), 112/100 g (semoule, riz brun), 123/100 g (orge), 140/100 g (spaghetti), 145/100 g (seigle), 147/100 g (sarrasin), 148/100 g (maïs), 180/100 g (quinoa).

Capital santé

- ☺ Préférez toujours les céréales (ou préparations à base de céréales) complètes. Au cœur du grain se trouve le germe (très riche en vitamines A, B et E) enveloppé de l'assise protéique, mince pellicule où se concentrent les minéraux et les autres vitamines.
- ☺ Une alimentation riche en céréales complètes est un grand pas vers l'équilibre alimentaire. Ces graines, issues d'une famille de graminées, sont avant tout composées d'amidon. Elles aident à prévenir les maladies cardiaques, stabilisent le taux de glycémie et régulent le taux d'œstrogènes.
- ☺ Leur richesse en fibres présente un intérêt majeur pour la santé, le transit intestinal, la chasse aux kilos.
- ☺ Leur enveloppe est une vraie corne d'abondance de minéraux. Selon la céréale, on trouvera plus de magnésium, de potassium ou de sélénium, toujours en quantité appréciable. Orge, sarrasin, seigle, quinoa ou boulgour permettent une grande variété de menus. On trouve également des céréales de bonne qualité dans le pain et les gâteaux préparés à base de farine complète.
- ☺ Les céréales manquent souvent d'un ou deux acides aminés pour fournir des protéines correctement assimilables. Cependant, elles peuvent remplacer la viande à condition de les associer à des légumineuses ou à des noix, ces deux dernières complétant parfaitement les carences en acides aminés des premières. C'est ainsi que nous retrouvons, à travers le monde, des associations qui permettent une bonne assimilation des protéines végétales (voir p. 162). N'oublions pas qu'elles nourrissent la moitié de la planète !
- ☹ Au cours du raffinage, les enveloppes des céréales sont éliminées, et avec elles des minéraux, des vitamines et des fibres... tous les bienfaits des céréales ! Par exemple, comparé au riz blanc, le riz complet apporte quatre fois plus de magnésium, deux fois plus de phosphore, deux fois plus de fer, cinq fois plus de vitamine B1.
- ☹ Certaines céréales fragiles ou de culture intensive sont généreusement traitées aux pesticides. Lorsque vous le pouvez, misez sur les céréales bio, surtout si vous les achetez « complètes ». Car les pesticides, se retrouvent eux aussi dans l'enveloppe. Autant les éviter...
- ☹ Les céréales renfermant du gluten sont interdites aux intolérants au gluten (maladie cœliaque) : seigle, avoine, blé, orge. Il en va bien entendu de même de tous les produits préparés à base de ces céréales : pain, farine, gâteaux...

Astuces de pro

- Il n'y a pas que les pâtes et le riz dans la vie. Le plaisir et l'équilibre alimentaire passent par la variété et l'association. Si vous « débutez » en céréales, parce que vous n'avez jusqu'à présent mangé que des nouilles et du riz blanc (cas fréquent), commencez par acheter des mélanges tout préparés, très réussis, disponibles en grandes surfaces, vraiment bon marché. Et des encore plus audacieux et rigolos dans les boutiques diététiques. On les trouve près du riz, des pâtes, dans ce rayon en tout cas. Ensuite, si l'une ou l'autre vous plaît particulièrement, vous pourrez la tester en monomaniaque, farine, etc.
- Il faut plus de temps pour cuire les céréales complètes, puisqu'elles ont gardé leur enveloppe. Mais on trouve désormais des grains complets concassés, ce qui raccourcit nettement la durée de cuisson.
- Si vous souhaitez bénéficier pleinement des protéines de vos céréales, veillez à les combiner. Voici quelques exemples :
 - ✓ Riz + soja
 - ✓ Maïs + haricot
 - ✓ Riz + lentille
 - ✓ Millet + arachide
 - ✓ Blé + pois chiche (couscous)
 - ✓ Pain + soupe aux pois
 - ✓ Pain de maïs + fèves au lard
 - ✓ Tortillas de farine de maïs + chili
 - ✓ Chapatis + dahl
 - ✓ Pain pita + falafel
 - ✓ Pain pita + houmous
 - ✓ Muffin + lait de soja
 - ✓ Pain grillé + tofu brouillé
 - ✓ Pâtes + pignons
 - ✓ Mûsli + noix
 - ✓ Riz sauté + légumes + noix de cajou

Petit abécédaire gourmand et voyageur des grandes et des « petites » céréales

Le blé : 1^{re} céréale consommée en France

C'est la première céréale consommée en France, elle se décline en de multiples préparations. Si on concasse les grains (rarement mangés nature), on obtient du **boulgour** (voir p. 163), utilisé pour le vrai taboulé libanais. Broyés plus finement, on atteint le stade **semoule**, puis celui de poudre : c'est la **farine**. À chaque étape, un peu de composés protecteurs s'envolent. Même le choix de la farine compte puisque selon son degré de raffinage, le taux d'éléments nutritifs varie du simple au double. Les farines intégrales en sont les mieux pourvues, suivies de la farine complète, puis blanche pour le pain, et enfin celle destinée à la pâtisserie, plus raffinée que raffinée.



JAMBON AUX CÉRÉALES

2 tranches de jambon cuit
50g de blé en grain (type Ebly)
1 c. à s. d'huile d'olive
Basilic surgelé (ou 1 feuille fraîche)
6 cerneaux de noix
Sel, poivre

Faites cuire le blé selon les instructions données sur le paquet. Pendant ce temps, hachez grossièrement les noix. Une fois le blé cuit, arrosez-le de l'huile d'olive, ajoutez les noix et le basilic ciselé, salez, poivrez. Répartissez le blé au milieu des 2 tranches de jambon, roulez ces dernières sur elles-mêmes et posez-les, « couture » en bas pour qu'elles restent bien sagement « fermées ». Servez avec une salade de mâche aux noix.

BLÉ TENDRE OU BLÉ DUR ?

Le blé tendre est employé pour la fabrication de pain et dérivés (biscottes, etc.), tandis que le blé dur constitue la base des pâtes et semoules – il résiste bien à la cuisson à l'eau.

Le boulgour : en direct du Proche-Orient

C'est du blé dur grossièrement concassé, c'est-à-dire en « morceaux » plus gros que dans la semoule de couscous. On en fait du taboulé, et à peu près tout ce que l'on peut imaginer avec du riz, qu'il remplace facilement. Il est très utilisé dans tous les pays du Moyen-Orient. D'un point de vue nutritionnel, sa composition est la même que celle des pâtes ou de la semoule de blé.

L'épeautre : l'ancêtre du blé

C'est du blé tendre, mais son grain est dit « vêtu » c'est-à-dire qu'il conserve son enveloppe au moment de la récolte. Il remplace le blé dans les recettes de légumes, en accompagnement, en soupe, en potage, en salade froide, etc. Il rehausse les saveurs des aliments qu'il accompagne. On le trouve surtout en « bio ».

D'un point de vue nutritionnel, c'est une céréale rustique qui nécessite fort peu de pesticides, et se révèle donc « propre ». Elle est spécialement riche en fibres et en magnésium, ainsi qu'en certains oligo-éléments comme le zinc ou le cuivre.

Le kamut : le blé de Ramsès

Ce terme signifiait « blé » pour tous les habitants de l'Égypte Ancienne. Pour nous, c'est un « super-blé » par rapport aux variétés qui poussent actuellement sur nos sols. Il est plus intéressant à tout point de vue, y compris celui du plaisir gustatif : plus riche en protéines, en minéraux, moins allergisant, moins concentré en sucre... Imbattable dans la catégorie « blé ».

Le maïs : made in Mexico

Curieusement, le maïs est généralement classé parmi les légumes. Sans doute parce qu'on le mange surtout frais, en épis ou en conserve. Pourtant, c'est bel et bien une céréale, originaire du Mexique. En France, nous consommons principalement du maïs doux, tandis que le maïs grain est plutôt destiné aux animaux. Par ailleurs, il est à l'origine de la Maïzena, sorte de « farine de maïs ».

D'un point de vue nutritionnel, le maïs est spécialement riche en glucides, magnésium, ainsi qu'en carotènes et pigments protecteurs, qui lui confèrent sa belle couleur jaune. On lui prête des vertus anticholestérol grâce à ses fibres solubles. En revanche, il est plutôt moins bien pourvu en protéines et en fibres, et plus riche en graisses que les autres céréales. Il a le bon goût d'être dépourvu de gluten, ce qui le rend consommable par les intolérants à cette protéine, mais du coup ne peut être transformé en pain ni en aucun autre produit incluant une étape de fermentation. D'un autre côté, surtout lorsqu'il est transformé, le maïs peut provoquer des crises chez les colitiques (crampes, douleurs). Méfiance si vous êtes porteur de côlon irritable.

Le manioc : tapioca et perles du Japon

Le manioc est un arbuste dont on tire la fécule (pulpe pressée et séchée). Travaillée (agglomérée...), elle sert de base à des préparations culinaires dans le monde entier. En France, on l'utilise principalement dans les potages et certains desserts en remplacement du riz (type « riz au lait »), ou encore dans les verrines car transparente une fois cuite, elle ne demande qu'à être colorée à l'aide de jus de légumes ou de fruits. On peut vraiment beaucoup s'amuser avec elle en cuisine. En bouche, elle donne quelque chose de très souple, un peu caoutchouteux. Rigolo !

D'un point de vue nutritionnel, le manioc est une vraie bombe de « glucides rapides », donc non recommandé au quotidien pour les diabétiques et ceux qui cherchent à surveiller leur ligne. Cela dit, on en consomme généralement en toute petite quantité, il ne présente alors aucun « danger » sur ces deux points. Et il est pour le coup fort apprécié des personnes qui souffrent de troubles digestifs car hyperdigeste, il est exceptionnellement bien toléré par les tubes digestifs les plus capricieux.

Le millet : des Africains à Astérix

On utilise assez peu le millet dans nos contrées, alors qu'il est à la base de l'alimentation d'une bonne partie des Africains. Lui ou ses cousins (mil et sorgho) sont, encore une fois, consommables par les intolérants au gluten. Astérix et ses amis devaient en avaler de pleines assiettes puisque les Gaulois adoraient ça. Et ils avaient raison, ces rebelles, car le millet est plutôt bien équilibré en acides aminés ainsi qu'en minéraux divers. Encore un bon point : il est très digeste.

L'orge : la doyenne

C'est la doyenne de toutes les céréales cultivées. D'ailleurs, à l'école de Pythagore où on ne plaisantait pas avec le sujet diététique, l'orge était l'alimentation de base. Elle a été supplantée par le blé lorsque les Égyptiens ont commencé à fabriquer du pain : le blé s'y prêtait, l'orge pas. Comme quoi la célébrité tient à peu de chose. D'un point de vue nutritionnel, l'orge est plutôt moins riche que les autres en protéines. En revanche, elle apporte plus que son lot d'oligo-éléments, ça compte aussi. À condition de choisir de l'orge intégrale ou, à l'extrême rigueur, mondé (décortiquée) mais sûrement pas perlé (blanchie donc appauvrie à l'extrême en minéraux et vitamines).

L'INFO CULTURE

Le malt, c'est de l'orge germée et séchée qui stimule de façon époustouflante l'activité enzymatique.

Le quinoa : la cordillère des Andes

Sur les plateaux des Andes, patrie du quinoa, c'est superbe et grandiose, mais aussi plutôt hostile. D'ailleurs, c'est simple, il n'y a que le quinoa qui pousse là-haut, toutes les autres céréales ont capitulé, et les légumes n'ont jamais essayé. Alors, forcément, élevé à la dure, le quinoa donne le meilleur de lui-même, au point qu'il était surnommé « la nourriture des dieux » par les Indiens. Il offre un sans-faute en ce qui concerne les protéines (tous les acides aminés, et parfaitement équilibrés ou presque), une petite montagne de minéraux et de vitamines à chaque bouchée, pas de gluten et une digestion de rêve.

C'est un abus de pouvoir de le classer dans les céréales car, en réalité, c'est une plante – de la même famille que la betterave ou l'épinard. Mais il se cuisine comme une céréale, et leur ressemble en tout point, donc ne compliquons pas.

Le riz

Après le blé, c'est la céréale la plus cultivée au monde. Il faut dire que sous sa forme raffinée (c'est-à-dire blanche), il est remarquablement bien toléré par tous les intestins de la planète, y compris les plus intolérants à tout. C'est d'ailleurs la première céréale introduite dans l'alimentation des bébés, sous forme de farine.

Le riz est la céréale la plus pauvre en protéines, peut-être parce que la plus riche en sucres (relativement lents). Dans tous les cas, évitez le riz blanc, sauf en cas de désordres intestinaux, car il a perdu dans la bataille 5 % de protéines, 70 % de magnésium... Préférez du riz intégral. Et oubliez définitivement le riz précuit (cuisson rapide), ainsi que celui « qui ne colle pas ».

Le sarrasin

Aucun Breton n'ignore ce qu'est le sarrasin. Pour tous les autres, sachez que cette vénérable céréale est indissociable des fameuses galettes bretonnes. On l'appelle le blé noir car ses grains sont... (bravo !), mais en fait, elle n'a rien à voir avec le blé. Et même rien du tout puisqu'elle aussi est dépourvue de gluten, donc consommable par les intolérants au blé. Et même encore moins que ça puisque pour tout dire le sarrasin n'est pas vraiment une céréale. Il appartient en réalité à la même famille que l'oseille et la rhubarbe. En revanche, bon score pour les vitamines B et les oligo-éléments, surtout le magnésium. Le sarrasin propose un apport protéique tout à fait honorable, et bien équilibré sur le plan des acides aminés. Que demander de plus ?

Le seigle

Que peut-on bien faire de lui en dehors du pain destiné à être mâchouillé entre deux fruits de mer ? Eh bien, du pain d'épices, par exemple ! Mais revenons au pain de seigle : le très compact servi au restaurant avec la mayo et les rince-doigts est un peu étouffant pour les tartines matinales. En revanche, on trouve maintenant à la boulangerie du pain dit de seigle, qui associe en fait la farine de

seigle à celle de blé (50/50). Plus aéré, à la saveur intéressante, il se révèle particulièrement coupe-faim en raison de certains mucilages (fibres) abondamment présents dans cette céréale.

Le soja

Comme le quinoa, le soja n'est pas vraiment une céréale mais on le cultive et on le consomme globalement comme si c'en était une. Le soja est classé parmi les protéagineux, puisqu'il fournit à la fois des protéines et des graisses. Ses protéines sont équivalentes à celles de la viande, et d'autant plus profitables que le soja est fermenté. Les graines de soja fermentées fournissent une enzyme systémique puissante, la nattokinase, qui limite le risque de caillot sanguin et préserve donc le cœur, en réduisant le risque cardio-vasculaire. Si vous avez oublié ce qu'est une enzyme systémique, retour p. 28.

- *Édamame: la fève de soja fraîche*



Elle ressemble à des petits pois encore en cosse, tant esthétiquement qu'au goût. C'est la nouvelle coqueluche depuis que les boutiques de surgelés la proposent, simplement à poêler moins de 10 minutes. Elle ravit les petits, qui grignotent cette merveille en s'amusant, et les grands qui apprécient sa saveur connue (sous cette forme, en bouche, on dirait des pois, alors que sous forme de tofu, c'est autre chose...) et son excellence nutritionnelle, sans parler de son exceptionnelle capacité à rassasier. Si vous n'en avez jamais mangé, lancez-vous !

Voici 5 idées pour en consommer davantage :

1. Pour débiter, nature, à picorer encore chaud ou tiède, avec les doigts, à l'apéritif. Un bon choix car l'édamame est riche en protéines (donc coupe-faim) et quatre fois plus pauvre en graisses que la cacahuète par exemple.
2. Dans un potage de légumes, mixé ou non.
3. En purée, avec de la pomme de terre si vous aimez le côté « compact », ou de la courgette si vous préférez un aspect bien vert et rafraîchissant.
4. Dans une poêlée de légumes sautés, avec des brocolis, des champignons, des tranches de carottes...
5. Avec des pâtes pour un plat complet végétarien.

- *Les aliments préparés à partir du soja*



Les Occidentaux et les Orientaux ne verront jamais le soja du même œil, et surtout des mêmes papilles. Fermenté ou non, pâteux (tofu, miso, tempeh), liquide (tonyu, sauce) ou solide (germes, graines grillées), le soja est un incontournable de l'univers asiatique depuis des millénaires, tandis qu'il fait figure de petit nouveau dans notre culture en plein métissage. La perception même du goût est, par conséquent, différente, et si la saveur caractéristique du « haricot de soja » est rassurante, connue et très positive pour les Orientaux, elle constitue parfois un barrage pour nous. Peu à peu, ces divergences disparaissent, car nous sommes en phase frénétique de « recherche exotique », et prospectons sans relâche la planète pour dénicher des aliments vecteurs de légèreté, nature et santé.

Aliment à base de soja	C'est quoi exactement ?
Soja jaune (sec)	C'est le premier protéagineux du monde. Ses protéines sont équivalentes à celles de la viande.
Tonyu, ou jus de soja (« lait de soja »)	C'est le résultat du broyage des graines dans l'eau, à chaud.
Tofu	C'est du tonyu coagulé, disons du « fromage de soja ».
Sojani	C'est du tonyu (« lait de soja ») lactofermenté.
Yuba	C'est la « crème » qui apparaît à la surface lorsqu'on cuit du lait de soja ; elle est si riche en protéines qu'on peut la consommer poêlée !
Shoyou	C'est la « sauce soja ». Elle contient 50 % de blé (froment) et 50 % de soja. Fermentée, elle renferme beaucoup d'acide glutamique (glutamate).
Tamari	C'est aussi une sauce de soja fermentée, mais qui contient 90 % de soja et peu de blé.
Miso	C'est une pâte de soja, qui peut contenir aussi du riz, de l'orge. Sinon, il est pur (100 % soja) et s'appelle alors « hachio miso ». Il renferme de nombreuses bactéries « amies » pour notre flore intestinale. Contrairement aux protéines d'origine animale, le miso ne génère ni putréfaction ni acidose, au contraire : il chasse ces toxiques laissés par la protéine animale. Cet aliment est analysé par les chercheurs du monde entier en raison de ses propriétés protectrices contre le cancer, notamment celui de l'estomac.
Tempeh	C'est une sorte de « gâteau », de pâte compacte constituée de soja fermenté. Extra-riche en protéines, extra-pauvre en lipides, il a un goût de champignon et de levure vraiment sympa. En général, on l'utilise comme du tofu : on le rissole tranché comme une viande, à la poêle, ou on le mixe dans des sauces.

LA CERISE

ANTI-« GOUTTE », TRANSIT INTESTINAL, ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE

► Les principaux apports nutritionnels

- Anthocyanes
- Monoterpène (alcool périllyle)
- Fibres
- Potassium
- Vitamine C
- Bêta-carotène
- Nombreux minéraux (magnésium, phosphore, fer, zinc, cuivre, manganèse, calcium...)



- *Anthocyanes* : pigments protecteurs tous azimuts.
- *Monoterpène* : anticancer.
- *Fibres* : on en profite à 100 % puisqu'on mange toujours la peau des cerises.
- *Potassium* : un taux intéressant.

- **Vitamine C** : l'acérola, une variété de cerise, en renferme une quantité exceptionnelle, jusqu'à trente fois plus que l'orange !
- **Bêta-carotène** : plus les cerises sont foncées, plus elles en contiennent.
- **Minéraux** : elles en apportent beaucoup, c'est donc un fruit reminéralisant.
- **Calories** : 68/100 g.

C'est la saison ! D'avril à septembre.

Ça se conserve comment ? Dans un compotier, à l'abri de la lumière et de la chaleur. Éventuellement au frigo.

Ça se congèle ? On les rince, on retire les queues et les noyaux, on les pose à plat sur un plateau (comme les abricots) que l'on glisse une nuit au congélateur. Ensuite on récupère les fruits gelés et on les range dans le sac de congélation, puis au congélateur.

Ça se mange cru ? Oui, oui, oui !

Cuisson conseillée ? Pochées dans un sirop ou du vin (5 à 10 minutes) ou poêlées quelques minutes avec un soupçon de beurre et de cassonade.

Capital santé

- ☺ Les cerises rouges, violettes ou noires regorgent de pigments très protecteurs : les anthocyanes.
- ☺ Elles soulagent en cas de crise de goutte car elles s'opposent à l'accumulation d'acide urique sous forme de cristaux dans les articulations. Hors saison, en cas « d'urgence », pensez aux cerises congelées. Le conseil pour éviter la crise en cas de période à risques, Noël par exemple : buvez 3 grands verres de jus de cerise bien noire, allongé d'eau, chaque jour.
- ☺ Elles renforcent les petits vaisseaux sanguins (mains, pieds, yeux...).
- ☺ Pendant la digestion, les cerises libèrent des composés alcalins qui tamponnent l'acidité (voir pH/Pral p. 444). Les aliments alcalinisants, sont bénéfiques à la santé.
- ☺ La présence de potassium et de sorbitol rend ce fruit laxatif et diurétique.
- ☺ La tisane de queues de cerise est bien connue pour ses propriétés diurétiques.
- ☹ Comme les cerises sont très sucrées, les diabétiques doivent surveiller leur consommation. Chaque année, les diabétologues exhortent leurs patients à la modération, de même que pendant la saison des raisins d'ailleurs : on picore, on picore, sans se rendre compte, et on finit par en avaler des quantités industrielles... Limitez-vous.
- ☹ Pour bien digérer les cerises, évitez d'en manger par tonnes (ce qui est fréquent), mâchez-les bien et ne buvez pas trop d'eau au cours du repas. Les intestins vraiment fragiles opteront pour les cerises cuites (clafoutis, compotes, gratins) car les fibres sont toujours attendries par la cuisson.

Astuces de pro

- Le temps des cerises, c'est d'avril à septembre. Eh oui, tout a une fin...
- N'hésitez pas à les goûter avant de les acheter. Pas assez mûres? Elles ne mûriront pas plus chez vous. Trop mûres? C'est trop tard: rejetez les fruits de couleur terne et trop foncée, ils pourrissent vite.
- Attention: les « nouvelles » cerises sont de plus en plus belles... Mais de moins en moins savoureuses. Ne vous laissez pas leurrer par leur bel aspect brillant!
- Plus elles sont mûres et juteuses, plus leur peau est fine, plus elles seront digestes.
- Les variétés très sucrées sont parfaites à croquer ou pour les desserts. Pour les plats salés, optez plutôt pour les griottes, plus acidulées.
- Si vous voulez les dénoyauter, une cuisson courte (5 minutes maximum) facilite nettement l'opération.
- Mieux vaut en acheter souvent et par petite quantité, même si elles sont moins fragiles que d'autres petits fruits (framboises, fraises). Vous pouvez éventuellement les conserver dans le bac à légumes du réfrigérateur, mais pensez à les sortir en début de repas pour qu'elles retrouvent leur arôme. Dans tous les cas, attendez le dernier moment pour les rincer.
- Si vous les placez quelques jours dans le bas du réfrigérateur, ne les lavez pas avant.
- Les cerises peuvent agrémenter certaines salades salées, par petites touches.
- Une salade de fruits rouges en dessert, c'est le maxi-plein de vitamines, de minéraux et de composés protecteurs. L'ensemble favorise le travail rénal et la protection antioxydante.
- Version « cuites », on peut les poêler avec un peu de beurre et de cassonade. Mais aussi les pocher 5 à 10 minutes dans du vin rouge épicé (épices spécial « vin chaud »). Si vous complétez avec du pain perdu, c'est le bonheur.
- On peut poêler les cerises sans sucre avec un magret de canard (ajoutez 1 cuillère de vinaigre), un rôti de porc, une volaille, ou toute autre viande apte à une préparation sucrée-salée.
- La cerise s'accorde fort bien au nougat, au miel, à la cannelle, aux amandes. Tiens, voilà un dessert parfait! Nappez un yaourt onctueux avec le mélange décrit et dégustez.
- Il paraît qu'un vrai clafoutis n'est jamais préparé avec des cerises dénoyautées. Sur ce sujet délicat, deux écoles s'affrontent... Pour ou contre les noyaux: voilà de quoi alimenter les conversations. En tout cas, il doit rester onctueux, c'est-à-dire qu'il faut avoir la main légère sur la farine.
- On pense trop rarement aux tartes aux cerises. Alors voilà: pensons-y.



MIEL DE CERISES

Du miel liquide (acacia recommandé)

Des cerises bien mûres

Rincez bien vos cerises, faites-les sécher dans un torchon entre vos petites mains agiles et délicates. Remplissez un pot en verre vide de vos cerises (inutile de tasser). Recouvrez-les de miel liquide. Fermez le pot. Laissez 1 mois de côté, à l'abri du soleil et de la chaleur. Dans un placard, c'est parfait. Consommez ensuite rapidement après ouverture, sur des crêpes, du fromage blanc, du yaourt...

SI VOUS AVEZ UN MARI BRICOLEUR...

... empruntez-lui un marteau. Rincez des noyaux de cerises, séchez-les et écrasez-les. Pour ne pas en balancer partout, emballez d'abord vos noyaux dans un torchon et frappez dessus assez fort, sur une surface très dure. Pas la peine de tout réduire en bouillie, vous cherchez juste à concasser. Une fois brisés, mettez vos noyaux dans une gaze bien fermée puis dans une bouteille d'alcool blanc (eau-de-vie, vodka...). Au bout de quelques semaines, goûtez. Vous nous en direz des nouvelles. CONSOMMEZ AVEC MODÉRATION.

LES CHAMPIGNONS

BONS POUR L'IMMUNITÉ, ANTICANCER

► Les principaux apports nutritionnels

- Protides
- Fibres
- Fer
- Potassium
- Cuivre
- Sélénium
- Vitamines B1, B2, B3, B5, D
- Lentinanes, bêtaglucanes
- Éritadénine



- *Protides*: un bon taux pour un végétal.
- *Fibres*: un record, surtout dans les girolles.
- *Fer*: un très bon taux, et correctement absorbé en plus, surtout dans les girolles!
- *Potassium*: une bonne source.
- *Cuivre*: surtout dans les girolles (on ne le fait pas exprès!).
- *Sélénium*: hautement protecteur, surtout dans les cèpes.
- *Vitamines B*: un très bon apport.
- *Vitamine D*: rare dans le monde végétal.
- *Lentinanes, bêtaglucanes*: composés anticancer et antisida très prometteurs (shiitaké, maitaké).
- *Éritadénine*: anticholestérol (shiitaké).
- *Calories*: 15/100 g.

D'une manière générale, les champignons sauvages (sylvestres) sont plus riches en nutriments que ceux de Paris. Ne ramassez pas ceux qui poussent dans des zones polluées (pollution chimique ou radioactive) car les champignons sont de véritables éponges. Ils se gorgent indifféremment du meilleur de la terre (minéraux) comme du pire (pollution chimique ou radioactive).

C'est la saison! Toute l'année pour ceux de Paris, à l'automne surtout pour les autres (mais tout dépend des variétés).

Champignons	jan	fév	mars	avril	mai	juin	juil	août	sept	oct	nov	déc
Bolet												
Cèpe												
Champignon de Paris												
Chanterelle												
Coulemelle												
Girolle												
Morille												
Mousseron												
Pied bleu												
Pied-de-mouton												
Trompette de la mort												
Truffe noire du Périgord												

Ça se conserve comment ? Le moins longtemps possible dans le bac à légumes du frigo. Surtout pas dans du plastique, plutôt dans du papier kraft. Attendez le dernier moment pour les laver.

Ça se congèle ? Il faut d'abord les laver et les sécher, puis même technique que les abricots (plateau une nuit) avant de les placer délicatement dans un sac de congélation.

Ça se mange cru ? Oui.

Cuisson conseillée ? À la poêle, très rapidement (4 à 10 minutes selon la variété).

Capital santé

- ☺ Il n'est pas question de ne tirer ses protéines que du champignon, mais il permet d'améliorer la teneur protéique d'un plat.
- ☺ Arrosez systématiquement vos champignons d'un filet de jus de citron : ils ne noirciront pas, ne s'oxyderont pas et la vitamine C de l'agrumes améliorera l'assimilation des minéraux du champignon.
- ☺ Le champignon est un légume à part. Comme il ne contient pas de phytates, nous absorbons beaucoup mieux son fer. Ce sont en effet les phytates qui capturent le fer dans les autres végétaux, et empêchent son assimilation.
- ☺ On trouve surtout du cuivre dans les champignons sylvestres, et notamment dans les girolles. Il améliore l'immunité et favorise l'assimilation du fer.
- ☺ Certaines variétés, telles que le shiitaké et le maitaké, contiennent des substances antivirales et stimulent l'immunité. Ils pourraient même protéger de certaines formes de cancer. En outre, ils ont un effet antibactérien marqué. Leurs « antibiotiques » permettent au champignon de lutter contre les bactéries susceptibles de l'assaillir dans les zones chaudes et humides où il pousse. Cultivé dans le Périgord sur du bois de chêne, on trouve aussi le shiitaké sous le nom de « lentin du chêne ».

LES CHAMPIGNONS DU XV^e

Les champignons de Paris n'ont plus rien à voir avec Paris. Mais ça n'a pas toujours été le cas. À l'origine, ils étaient cultivés dans des carrières du XV^e arrondissement.

- ☺ Chez nous, aujourd'hui, le champignon est seulement perçu comme un « légume ». Mais jadis, certains étaient considérés comme très actifs d'un point de vue santé, et quelques variétés font même partie de la pharmacopée pour leurs vertus. Par exemple, les spores des vesses-de-loup, hémostatiques, étaient employées tant par les paysans que par les barbiers ou les médecins et chirurgiens pour stopper une hémorragie. En Asie, les chercheurs restent très intéressés par les multiples propriétés des champignons tandis que chez nous, les études sont nettement plus rares. Il existe cependant très certainement des vertus spécifiques à ces êtres, dont le vaste potentiel d'activité biologique est unanimement reconnu par la communauté scientifique. De l'Inde à la Chine en passant par la Malaisie, le Canada, l'Afrique, l'Océanie ou le Brésil, pas un pays qui n'utilise, d'une manière ou d'une autre, ses champignons contre telle ou telle affection. Mais pour sortir du domaine empirique et trier les indications farfelues (certains champignons sont classés comme aphrodisiaques et entrent dans la composition de philtres d'amour) de celles bien réelles, reste à poursuivre les recherches, difficiles, longues et coûteuses. Nous avons rassemblé p. 175 quelques autres propriétés connues en médecine traditionnelle et/ou moderne, étonnantes ayant fait l'objet de publications scientifiques plus ou moins pertinentes.

- ☹ La production du champignon de Paris est fortement industrialisée et « aidée » à grands renforts de produits de synthèse. La version « bio » est donc conseillée.
- ☹ Par définition, seuls les champignons cultivés peuvent être bio. Les sauvages poussent où bon leur semble... et parfois dans des zones plus ou moins polluées. Parfait au cœur de la forêt limousine, nettement moins bien en bordure d'autoroute.
- ☹ Ne laissez pas tremper vos champignons : les minéraux s'enfuient dans l'eau.

DANGER!



Si vous n'êtes pas un pro du champignon, évitez vraiment la cueillette. Chaque année, des empoisonnements – mortels et non mortels – sont recensés. Les champignons toxiques ressemblent parfois à s'y méprendre aux comestibles.

Promenons-nous, dans les bois... (Hymne au champignon)

On pourrait se moquer de lui en le déclarant inapte : un végétal qui ne saurait pas réaliser la photosynthèse, ne serait même pas vert, ni même coloré, sauf certains spécimens. Ou encore un animal qui ne saurait ni se déplacer, ni même ressentir, privé d'organes sensitifs. Et pourtant, un champignon, c'est en même temps bien plus que cela ! Du coup, mi-plante mi-animal, cette forte tête a obtenu son droit à un règne « à part ». Puisqu'il n'est ni l'un ni l'autre, les naturalistes ont décidé de lui offrir un règne rien qu'à lui, celui des Fungi. Ce n'est pas rien, un règne à soi : même les humains n'y ont pas droit ! Mais le champignon ne fait que ce qu'il veut, quand il veut. Il ne pousse pas « où on lui dit de pousser », contrairement à un végétal, prié de grandir où l'on a planté la petite graine. Non, le champignon « choisit » de sortir ici ou là. D'où la chasse aux « coins à champignons », jalousement tenus secrets par les fortunés découvreurs de « zones à girolles » ou autres merveilles.

L'humus, source de toute vie

Songez que juste sous la terre, disons sur 10 à 50 centimètres, il existe une « frange » elle aussi réfractaire à tout classement : habitée autant par les végétaux (racines) que par le minéral (terre) et même de minuscules animaux (vers, insectes...), c'est un sas de transition entre ces trois règnes. En se promenant, on marche sur des feuilles mortes et des aiguilles de pin, mais dessous, en creusant, on arrive à de l'argile, de la chaux, du grès, bref, au socle géologique. Le champignon est un être conçu quelque part ici, entre minéral, végétal et animal, sans pour autant en partager toutes les propriétés. Dans ces centimètres obscurs, entre la surface et le fond, se trouve ce que l'on appelle communément l'humus. Là où, en secret, le petit peuple animal (bactéries, vers de terre, taupes et autres innombrables besogneux) transforme, sans une seconde de répit, l'inerte en aliment, les feuilles mortes en substrat énergétique, les restes d'animaux en particules élémentaires nutritives qui retourneront dans le cycle de la vie.

Encore plus fort, dans cet humus, source de vie, une espèce de gigantesque toile blanche, tel un drap translucide, étend son territoire, là, juste sous nos pieds. Ce drap, c'est la partie immergée des champignons, invisible, extraordinairement présente, partout. Un tissu vivant, qui s'étend autant au nord qu'au sud, à l'est qu'à l'ouest, quasi invisible et pourtant... un jour, parce que des conditions précoces sont réunies (chaleur, humidité), il réalise l'incroyable exploit, en quelques heures seulement parfois, de sortir de terre et de se tendre vers le ciel. Prodigeux, quand on y pense. Le champignon, celui que l'on cueille, n'est que la minuscule partie « émergée » (ou plutôt « éterrée ») d'un immense tissu vivant. Un peu comme une petite branche sur un immense tronc d'arbre enfoui sous terre.

Un peu d'air sous les lamelles

Peut-être encore plus étonnant : les ancêtres des champignons étaient semblables à des « tas » posés sur terre. Puis, tout s'est passé comme si ces « anciens », sages, s'étaient dit : « En restant à terre, nos spores (promesses de "bébés champignons") ne peuvent aller bien loin et nous ne pouvons donc coloniser d'autres lieux. » Voilà nos valeureux champignons partis à l'assaut du ciel : dans un formidable effort de verticalité, ils se sont d'abord soulevés de quelques centimètres, puis plus haut encore, ont imaginé leur chapeau. Ainsi, les lamelles (dessous), et les spores pouvaient être emportées par un simple courant d'air, soit récupérées facilement par de petits animaux, pour être véhiculées jusqu'à un autre endroit de la forêt, où elles recommenceraient le cycle : créer un film de tissu vivant sous la terre, attendre de bonnes conditions, sortir de terre, etc.

Quelle vie incroyable, non ?

Astuces de pro

- Vos champignons de Paris, vous avez l'habitude de les acheter extra-blancs ? Soit, mais ils ne sont pas encore vraiment matures. Les « vrais bons » champignons de Paris sont un peu « jaunes/beiges », signe évoquant à tort la vieillesse et l'oxydation. Pas du tout, ils sont au contraire bien meilleurs « mûrs » !
- Après l'achat, consommez-les très vite. Si vous devez les conserver un peu au froid, souvenez-vous qu'ils sont très sensibles à la déshydratation.
- Rien de plus simple à préparer qu'une petite salade de champignons de Paris frais. Ôtez leur pied ou au moins coupez-en la base, rincez-les rapidement, coupez-les en lamelles, arrosez-les de jus de citron et d'huile d'olive. Ajoutez de l'ail et du persil pour un plat haut en saveurs. Miam !

Champignon	Vertus supposées
Amanite panthère	Vermifuge (antiparasitaire).
Calvatie en outre	Anesthésiant, comparable au chloroforme. Utilisé traditionnellement en cas de brûlure ou d'intervention chirurgicale.
Cordycops de Chine	Antifatigue, bon pour la convalescence.
Ganoderme	Antiparalysie.
Ganoderme aplani	Anti-indigestion.
Ganoderme du Japon	Antiasthme.
Ganoderme luisant	Antivertige, anti-insomnie, tonifiant.
Ganoderme tenue	Tranquillisant.
Hydne de Peck	Anticoagulant.
Hypolome (en infusion)	Anti-douleurs rhumatismales, antitumeurs.
Lactaires blancs poivrés (en cuisine)	Anti-troubles respiratoires/pulmonaires, antiblennorragie.
Lenzite aigu	Bon pour le foie. Antijaiunisse.
Mousseron de printemps	Hypoglycémiant.
Oreille-de-Judas (en infusion à appliquer)	Traite les affections oculaires (yeux).
Paxille à pied noir	Anticoagulant.
Phalle	Antirhumatismes, apaise les maux d'oreille.
Polypore (agaric)	Purgatif, fébrifuge.
Polypore à pied jaune (en cataplasme)	Anti-douleurs articulaires.
Polypore du bouleau	Anti-cor au pied.
Polypore oblique (en infusion)	Anticancer (il constitue la molécule de base du médicament classique anticancéreux appelé Befunginum).
Polypore officinal	Antihémorroïdes, stoppe la lactation (mamans qui allaitent).
Polypores soufrés ou écailleux	Antidiarrhéique.
Psathyrelles (certaines variétés)	Hypoglycémiant.
Rosé-des-prés	Antiallergique, tonifiant.
Sarcoscome de Java	Antiophtalmie.
Satyre rubicond	Antalgique, contre les douleurs de l'accouchement.
Vesse-de-loup (à respirer)	Brûlé, il libère des composés anesthésiants. Pulvérisées dans le nez, ses spores sont astringentes donc antirhinite (contre rhume des foins).
Vesse-de-loup géante	Antihémorroïdes (en Indonésie, il constitue la molécule de base d'un médicament classique antihémorroïdaire).
Xilaire polymorphe	Favorise la lactation.

- On cuit en général tous les autres champignons, bien que ce ne soit pas une obligation. N'abusez pas des matières grasses: un petit peu d'huile d'olive, de l'ail, ça suffit. Surtout évitez les hautes températures: laissez fondre le tout à feu doux.
- Vous pouvez associer le champignon à presque tous vos plats, qu'il enrichira en micronutriments, sans ajouter de calories ou presque.
- Variez les plaisirs. Quoi de plus alléchant qu'une poêlée de champignons? Pleurotte, shiitaké, pied-bleu, morille, coulemelle, cèpes, girolle, mousseron, trompette-de-la-mort... tous sont délicieux.
- La truffe est un champignon à part, précieux, sublime. Il faut la manger seule, la déguster presque en fermant les yeux. Dans une salade de pommes de terre, râpée sur une tartine de pain beurré, dans une omelette. Inutile d'en attendre des bienfaits nutritionnels: on en mange si peu!
- Quel champignon pour quoi? (leurs meilleures prestations)
 - *Champignon de Paris*: cru, émincé, avec de l'huile d'olive et du jus de citron. Ou cuit, avec de la crème, pour accompagner une escalope de veau avec du riz.
 - *Girolle*: à la poêle, seule avec une pointe d'ail et de persil, ou dans une omelette.
 - *Cèpe de Bordeaux*: cru, finement découpé en lamelles.
 - *Bolet tête-de-nègre*: en gratin.
 - *Morille*: en sauce avec une volaille (jamais crue, elle est toxique!).
 - *Lactaire délicieux*: en potage ou en conserve dans du vinaigre, à égoutter et consommer en salade.
 - *Pied-de-mouton*: mijoté (longue cuisson obligatoire).
 - *Truffe*: crue, râpée sur du pain beurré, ou émincé sur une omelette, dans l'œuf coque.



CHAMPIGNONS VERTS ET FRAIS

2 champignons de Paris

20 g de fromage aux fines herbes (type Boursin)

Huile d'olive

Préchauffez le four (très chaud). Rincez les champignons. Séchez-les rapidement, arrachez les pieds. Mixez les pieds avec le fromage.

Mettez un peu d'huile d'olive sur les chapeaux des champignons, retournez-les et posez-les sur une feuille de papier-alu (côté huile, donc). Remplissez-les avec la farce en tassant un peu. Enfournez pour 20 minutes.

Si vous mixez avec du thon, vous obtenez un plat complet. Dans ce cas, comptez 2 champignons de plus, sinon cela ne donne qu'une petite entrée un peu légère pour des gourmands affamés comme vous.

LA CHÂTAIGNE (LE MARRON)

ÉNERGIE LONGUE DURÉE, REMINÉRALISANTE

► Les principaux apports nutritionnels

- Fibres
- Vitamine E
- Potassium
- Magnésium
- Fer



- **Fibres** : une mine de fibres, moyennement bien tolérées.
- **Vitamine E** : un taux intéressant.
- **Potassium** : encore une mine !
- **Magnésium** : un apport non négligeable.
- **Fer** : un bon taux, mais il faut consommer simultanément un autre fruit ou légume, riche en Vitamine C, pour mieux l'assimiler.
- **Calories** : 180/100 g.

C'est la saison ! D'octobre à décembre.

Ça se conserve comment ? À température ambiante 2 ou 3 jours, mais dans le bac à légumes du réfrigérateur si l'air est sec et chaud.

Ça se congèle ? Il faut d'abord la cuire entièrement (donc la peler et la préparer comme souhaité, en purée par exemple). Puis laisser refroidir et ensuite seulement, congeler dans un récipient approprié.

Ça se mange cru ? Éventuellement (râpé), en petite quantité.

Cuisson conseillée ? 40 minutes à la vapeur, 20 minutes dans l'eau bouillante ou 20 minutes à la poêle.

Capital santé

- ☺ Leur composition est très particulière car les châtaignes et marrons sont des noix, mais qui n'y ressemblent pas. Ils sont en effet pauvres en graisses mais très riches en glucides (sucres) complexes, donc indiqués pour les sportifs, en cas de travail intellectuel de longue durée ou lorsqu'il fait froid. Parfait pour la saison !
- ☺ Ils contiennent une quantité adéquate de vitamine B1 qui permet l'assimilation correcte de tous leurs glucides.
- ☺ Ce sont des fruits très reminéralisants, dont la composition se rapproche plus de celle de la pomme de terre que des autres fruits.
- ⊗ Leurs fibres, peu digestes, imposent une cuisson totale. Même alors la digestion peut être assez lente.

Astuces de pro

- Lorsque les fruits sont cloisonnés sous l'écorce, ce sont des châtaignes. S'il n'y a qu'un fruit, c'est un marron. On utilise ce dernier pour préparer les marrons glacés. Châtaignes et marrons poussent sur le châtaignier. Le marron d'Inde n'est pas comestible ; il pousse sur le marronnier.

- On les mange très rarement crus. Les courageux peuvent en éplucher et les concasser dans la salade où ils remplacent les noix.
- Procurez-vous une poêle spéciale (à trous) pour les faire cuire : 20 minutes sur le feu (cheminée ou gaz) et c'est prêt. Cependant, cette cuisson n'est pas la meilleure pour la santé car elle génère des produits toxiques (carbone).
- La cuisson à l'eau les rend plus tendres donc plus digestes.
- Pour les peler facilement, faites les bouillir 3 minutes dans une casserole d'eau avec 1 cuillère à soupe d'huile (sans goût, type tournesol).
- Pour toutes les préparations de type purée, les châtaignes déjà cuites et sous vide sont bien pratiques... même si elles ne seront jamais aussi parfaites que des fruits préparés à la main.
- Les châtaignes cuites et sous vide, en bocal, sont plutôt meilleures que celles qui baignent dans leur jus en boîte. Mais c'est affaire de goût personnel... en tout cas, si vous n'aimez pas la saveur « aqueuse » due à la conserve, faites-les mijoter un peu plus longtemps avec les légumes ou viandes accompagnantes.
- Elles se marient particulièrement bien avec les viandes blanches et les volailles, les choux de Bruxelles ou les brocolis.
- En dessert, essayez les châtaignes précuites (sous vide, en boîte ou en bocal) simplement revenues à la poêle avec un peu de beurre et de miel. C'est trop bon.
- Les produits dérivés (crème de marron, marron glacé) contiennent encore beaucoup de minéraux, mais sont très sucrés. Consommez-les avec modération.
- On trouve de la farine de châtaigne en boutique diététique : elle rehausse la saveur de toutes les préparations culinaires, surtout les desserts.

CHOUX DE BRUX AUX MARRONS

1 bocal de châtaignes
1 boîte de choux de Bruxelles
1 barquette de lardons

Égouttez les choux. Les châtaignes sous vide n'ont pas besoin, bien sûr, mais si ce sont des châtaignes en boîte, égouttez-les avec les choux. Dans une grande poêle, mélangez les deux et ajoutez les lardons. Laissez cuire 10 minutes Versez un peu d'eau si vous sentez que ça commence à attacher.

LE CHOU

CHAMPION ANTICANCER, CHAMPION IMMUNITÉ, PROTECTION DU CŒUR, SPÉCIAL «FEMMES»

► Les principaux apports nutritionnels

- Vitamine C
- Bêta-carotène
- Vitamine B9
- Vitamine E
- Calcium



- Magnésium
 - Fibres
 - Substances soufrées : indoles, isothionocyanates, dithiolthiones/sulforaphane, indole-3-carbinol
-
- Vitamine C : superbe réserve, il en reste même après la cuisson !
 - Bêta-carotène : il est surtout disponible après cuisson.
 - Vitamine B9 : une portion (200 g) couvre 35 à 50 % des apports recommandés.
 - Vitamine E : une portion (200 g) couvre 35 % des apports recommandés.
 - Calcium : un très bon apport de sécurité.
 - Magnésium : un taux non négligeable.
 - Fibres : un record !
 - Substances soufrées : anticancer.
 - Calories : 24/100 g.

C'est la saison ! Globalement, d'octobre à mai (à voir selon les variétés disponibles).

Ça se conserve comment ? Quelques jours au frais et à l'ombre. *Pour le chou-fleur* : défaites les bouquets, rincez-les et rangez-les dans une boîte hermétique que vous placerez dans le bac à légumes, au frigo.

Ça se congèle ? Faites d'abord bouillir vos petits bouquets individuels (chou-fleur, brocoli), puis laissez refroidir et sécher. La suite, vous la connaissez : sac de congélation, congélateur. Nous déconseillons la congélation « maison » des autres choux (rouge, vert, blanc...).

Ça se mange cru ? Oui.

Cuisson conseillée ? *Chou-fleur et brocoli* : 10 minutes à la vapeur (étant entendu que vous avez détaché les bouquets). C'est la cuisson la plus digeste car les substances difficiles à digérer disparaissent dans l'eau. *Chou rouge* : nous recommandons de le consommer cru, ou conservé dans du vinaigre après une cuisson d'environ 10 minutes dans de l'eau bouillante. *Chou vert* : coupé en morceaux ou lanière, ou effeuillé, 10 minutes à l'eau bouillante, puis à la poêle 20 minutes, à feu doux, avec d'autres légumes et de l'huile d'olive.

Capital santé

- ☺ Tous les choux renferment une réserve quasi inépuisable d'antioxydants et de substances qui augmentent la résistance immunitaire. Pensez à eux au moins une fois par semaine, et même plus en hiver.
- ☺ Ils figurent parmi les meilleures sources de calcium végétal, dont l'absorption est nettement facilitée par la haute teneur en vitamine C.
- ☺ La vitamine B9 est importante, tout spécialement pour les femmes enceintes, qui en ont particulièrement besoin en tout début de grossesse, et pour celles sous pilule.
- ☺ Ils protègent de certains cancers, notamment de ceux de l'estomac, du côlon, du poumon et de la peau.
- ☺ Leur haute teneur en fibres les rend incontournables pour lutter contre la constipation et son cortège de conséquences : teint brouillé, hémorroïdes...
- ☺ Le chou cru calme les ulcères.
- ☺ Composée de lanières de chou blanc fermentées durant plusieurs semaines, la choucroute est un super-aliment dit « lacto-fermenté ». Cette opération casse les fibres, renforce la présence

d'acides aminés et de vitamines B. Il s'y développe des bactéries, comparables à celles du yaourt, qui « prédigèrent » ce légume et colonisent amicalement notre intestin. On appelle ces gentilles bactéries « amies » les probiotiques. La choucroute est donc très digeste. C'est l'accompagnement gras (saucisses...) qui l'est moins !

- ☺ Le brocoli est particulièrement étudié : il peut se vanter de participer à la prévention de l'ostéoporose, de réduire le risque de cataracte, de limiter celui de maladie cardio-vasculaire. Il est spécialement protecteur envers le cancer du côlon. Plus il est vert foncé, plus il est riche en nutriments. Pour tout savoir sur lui, rendez-vous p. 145.
- ☺ D'une manière générale, les choux sont peu caloriques. Ceux de Bruxelles, plus sucrés, le sont davantage.
- ☺ La variété Romanesco est particulièrement douce et appréciée des enfants. Ça tombe bien : elle est si riche en nutriments qu'elle répond à leurs besoins en période de croissance. D'ailleurs, attardons-nous quelques instants sur ce chou proprement incroyable : véritable œuvre d'art végétale, il est composé non pas d'une fleur (comme les autres choux) mais d'une multitude de fleurs représentant toutes très exactement un « petit » chou. Si les cuisiniers adorent sa saveur et sa couleur, toute de tendresse vêtues, il inspire les poètes et les philosophes sur le thème de l'extraordinaire beauté de la nature, et les mathématiciens et autres scientifiques purs et durs lui dédient des heures de recherches : comment un légume peut-il être aussi esthétiquement parfait ? Mystère.

- ☹ Les choux n'ont pas la réputation d'être faciles à digérer. On résout ce problème en les cuisant dans deux eaux (au bout de quelques minutes de cuisson, on jette la première, qui contient une grande partie des composés soufrés mal tolérés et on poursuit la cuisson dans une seconde eau ou à la vapeur) et en ajoutant quelques herbes ou épices favorisant la digestion. C'est d'ailleurs la fonction des graines de genièvre dans la fameuse choucroute.

PROBLÈME DE THYROÏDE ? CES LIGNES VOUS CONCERNENT !

Les choux réduisent l'absorption d'iode. C'est la substance soufrée appelée thio-2-oxazolidone (ou goitrine) qui est responsable de ce mauvais tour et de la saveur caractéristique des choux. Dans certains cas de consommation vraiment très exagérée, il est possible de perturber le fonctionnement de la glande thyroïde. Si vous adorez les choux au point d'en manger plusieurs fois par semaine, pensez à augmenter de façon significative vos apports en iode (produits de la mer).

Astuces de pro

- Plus les choux sont jeunes et tendres, plus ils sont digestes.
- Quelle que soit la variété, le chou doit être dense et impeccable : ni tache, ni feuilles ou pousses jaunes et fripées.
- Tous les choux peuvent se manger crus, taillés en lanières, accompagnées par exemple de raisins secs, de noix, de cubes de gruyère, de petits morceaux de canard ou de poisson fumé. Mais aussi simplement en mini-bouquets trempés dans du fromage blanc à l'apéritif.

- « Supertruc » pour les petits choux (brocoli, romanesco...) : pochés dans l'eau bouillante, retirés alors qu'ils sont encore craquants, passés sous l'eau fraîche pour stopper la cuisson, et réchauffés dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.
- Pour fixer la couleur du chou rouge, qui, sinon, devient carmin une fois râpé, arrosez-le de vinaigre chaud.
- Mettez une biscotte dans l'eau de cuisson si vous souhaitez atténuer l'odeur forte pendant la cuisson.
- Blanchissez les feuilles de chou avant toute préparation (chou farci, etc.), c'est-à-dire faites les cuire 3 ou 4 minutes à l'eau bouillante. Le plat sera nettement plus digeste.
- La mique est un plat traditionnel limousin. Il s'agit d'ajouter du pain, enveloppé d'un torchon pour éviter qu'il se délite, dans l'eau de cuisson. Il va gonfler et, au passage, ôter de l'acidité au chou. Encore un truc pour rendre le chou plus digeste.
- La feuille de chou est une merveilleuse papillote qui enveloppera des poissons, des petits légumes découpés en cubes, etc.
- Ayez toujours un sachet de choucroute fraîche au frigo. Économique, rapide à réchauffer, longue conservation, digeste, légère, elle s'adapte à tout (saucisses, poisson, jambon...) et remplace avantageusement la sempiternelle platée de pâtes ou de riz.



CHOUCROUTE DE LA MER HYPEREXPRESS

1 sachet de choucroute (au rayon frais du supermarché)

1 pavé de colin surgelé

Poivre

Versez la choucroute dans une casserole. Posez dessus votre poisson. Couvrez et laissez cuire 10 minutes. Poivrez, ne salez pas : la choucroute l'est suffisamment.

LE CITRON

DÉTOX, ANTIKILOS, CIRCULATION, IMMUNITÉ, DIGESTION, ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE

► Les principaux apports nutritionnels

- Vitamine C
- Polyphénols
- Potassium, calcium, magnésium
- Fibres
- Limonine, limonène
- Acide citrique



- **Vitamine C** : quasi autant qu'une orange et bien plus qu'un pamplemousse ! Le jus d'un citron couvre presque la moitié de nos besoins journaliers.
- **Polyphénols** : une mine ! Les flavonoïdes renforcent les vaisseaux sanguins.
- **Potassium, calcium, magnésium** : des minéraux essentiels à la santé.

- *Fibres* : elles sont douces, situées essentiellement dans la peau blanche (il n'y en a pas ou presque dans le jus).
- *Limonine, limonène (zeste)* : anticancer.
- *Acide citrique* : de très loin la meilleure source.
- *Calories* : 26/100 g.

C'est la saison! Toute l'année (la pleine saison : décembre à mai).

Ça se conserve comment? Plusieurs semaines dans le bac à légumes, au frigo. Enveloppez-le dans du papier-alu si vous voulez éviter qu'il transmette son odeur à d'autres aliments. Au contraire, laissez-le nu si vous souhaitez qu'il « désodorise » le réfrigérateur.

Ça se congèle? Pas vraiment (et peu d'intérêt vu sa longue durée de conservation).

Ça se mange cru? Oui. On le consomme généralement sous forme de jus.

Cuisson conseillée? Grande variété de cuissons pour les recettes salées et sucrées. Mais pour profiter à fond de ses propriétés et de sa vitamine C, cuisson déconseillée.

Capital santé

- ☺ Ultraléger, il « remplace » en partie le sel ou le gras pour assaisonner et relever un plat : le citron est un aliment essentiel pour garder la forme et maîtriser son poids.
- ☺ Le citron est acide, tout comme le vinaigre. Ça, vous le saviez déjà. Ce que vous ne savez peut-être pas, c'est que cette simple propriété permet de ralentir la digestion et de diminuer le taux de sucre dans le sang. En d'autres termes, le citron abaisse l'index glycémique d'un repas tout entier. Excellente nouvelle pour tous les diabétiques ainsi que pour quiconque cherche à perdre du poids ou à ralentir le vieillissement.
- ☺ C'est certes un fruit *acide* en bouche, puisque son pH est le plus faible de tous les fruits, mais c'est aussi... l'un des moins *acidifiants* de tous. Il est hautement recommandable d'en consommer un petit peu à chaque repas, pour retrouver l'équilibre acido-basique adéquat (voir p.444).
- ☺ Le citron est, de loin, le fruit le plus riche en acides organiques : il en renferme 5 g/100 g, ce qui est énorme. Le second arrive loin derrière, avec 3,90 g/100 g, c'est le fruit de la passion. L'acide organique le mieux représenté dans la pulpe de notre petit citron est l'acide citrique, très antibactérien et excellent fluidifiant sanguin.
- ☺ Dans le zeste du citron, même séché, il y a du limonène, un composé anticancer majeur. Pour en profiter, il suffit d'ajouter des zestes dans vos plats salés ou sucrés, ou de préparer du jus version « smoothie » (c'est-à-dire avec la totalité du fruit, pas seulement la chair). En plus, en passant vos citrons entiers dans le robot, vous bénéficierez aussi de la limonine et de la nomiline présentes dans les pépins, deux autres composés anticancer.
- ☺ Si vous achetez du jus de citron tout prêt, préférez les bouteilles en verre. Les composés anticancer du citron (précédemment cités) ont tendance à être « éponges » par le revêtement interne en cire des emballages (packs).
- ☺ Choisissez systématiquement des citrons « sans traitement après récolte », surtout si vous utilisez le zeste. Mieux encore, des citrons bio : traités ni après... ni avant la récolte !
- ☺ La petite peau blanche un peu amère, le zist, situé entre le zeste et la pulpe, contient un maximum d'ériocitrine et d'hésperétine, deux flavonoïdes anticancer et anti-maladie cardio-vasculaire. De même que le reste de l'albêdo, toujours la même petite peau blanche, mais établie entre les quartiers de fruits. Mangez-les!
- ☺ Le jus et, surtout, les pépins, renferment une quantité appréciable de limonine, d'obacunone

et de nomiline. Ces composés de la famille des limonoïdes possèdent peut-être un goût légèrement amer (pas toujours), mais leurs propriétés potentiellement antioxydantes, anticholestérol et anticancer vis-à-vis de l'estomac, du côlon, de la bouche, des poumons les rendent très attractifs. D'où l'intérêt des jus où l'on mixe la totalité du fruit (smoothies). N'allez pas pour autant vous préparer des purées de pépins de citron...

- ☺ Une étude cherchant à distinguer quel agrume, entre le citron, le pamplemousse et l'orange, protégerait le mieux du cancer, a répondu en partie (en partie seulement) à la question. Elle conclut que le citron possède la fibre soluble (pectine) la plus apte à ralentir voire empêcher la croissance de tumeurs. Les expériences ayant eu lieu en laboratoire, il reste cependant hasardeux de les extrapoler à l'homme, mais c'est une piste intéressante.
- ☺ Le citron vert possède trois avantages majeurs : particulièrement juteux, il n'a pas de pépins et, en outre, n'a pas besoin d'être traité après récolte. On peut donc utiliser son zeste sans se préoccuper des résidus de produits chimiques. Son petit inconvénient : il est un peu plus amer que son cousin jaune.
- ☺ En externe, le citron tonifie la peau, la débarrasse de ses impuretés, la nettoie en profondeur, et il resserre les pores.
- ☹ Le zeste du citron, comme de tous les autres agrumes, renferme des huiles essentielles pourvues de molécules spéciales, les furocoumarines. Ces dernières tachent la peau en cas d'exposition solaire. Donc, lorsque vous manipulez vos citrons, si c'est au printemps et en été, pensez à bien vous laver les mains avant, et même alors, à les protéger des rayons du soleil.

Astuces de pro

- Au café, ne commandez pas de « Perrier-rondelle ». Vous ignorez si le citron utilisé a été « traité après récolte » ou non, s'il a été soigneusement lavé à l'eau tiède et au savon ou non.
- C'est un tout-terrain, toute saison, à toute heure du jour : citronnade glacée en été pour se rafraîchir, citron chaud en hiver pour se réchauffer ou se réconforter, acidulé nature, tout doux confit, en marmelade pour le petit déjeuner, en vin citronné pour l'apéritif des grands, il se transforme à volonté. Barbapapa!
- Il a beaucoup voyagé, votre petit citron, avant de finir dans votre assiette. Jaune comme un soleil, rond comme une caresse, il évoque irrésistiblement les pays chauds, le Moyen Orient, le Maroc... Sortez-le de sa banalité : ce n'est pas parce qu'on le trouve couramment – ça n'a pas toujours été le cas – qu'il ne mérite pas un hommage appuyé. Son histoire est passée par la Chine, l'Himalaya, tous les pays méditerranéens, Maghreb compris. Il fut accusé d'être l'œuvre du diable par les religieux, puis bien vite réhabilité par les faits et la science après avoir sauvé la vie de hordes de marins, décimés à l'époque par le scorbut. Cette maladie terrible, causée par une déficience en vitamine C, tuait tellement d'hommes qui prenaient la mer durant de longs mois sans fruits et légumes frais! Grâce à sa vitamine C et à ses flavonoïdes, notre petit citron mit fin à la malédiction. Bref, regardez-le d'un œil nouveau.
- Le jus de citron est exceptionnellement antioxydant : pensez à en mettre sur tous les fruits et légumes coupés, taillés ou hachés afin d'éviter qu'ils noircissent.
- Débarrasser la peau des résidus de pesticides est fortement recommandé avant toute utilisation, surtout si vous utilisez le zeste. L'eau et le savon restent une bonne base. Vous pouvez aussi

imbiber du papier absorbant avec de l'alcool à 90° ou du vinaigre d'alcool et nettoyer la peau avec. Attendez ensuite quelques minutes. N'oubliez pas de bien rincer sous l'eau du robinet.

- Pour donner un petit coup de « frais » aux surgelés, versez dessus quelques gouttes de jus de citron en attendant la cuisson. Par exemple, si vous venez de sortir un carré de cabillaud du congélateur et que vous vous apprêtez à le cuire, offrez-lui d'abord une mini-douche au citron. Quelques gouttes suffisent.
- Du sucre parfumé au citron ? Facile ! Coupez une ou deux lanières de zeste dans un citron et laissez sécher. Quand la peau est dure, hachez-la et mettez les petits morceaux dans le sucrier. Attendez quelques jours pour bien laisser le temps au sucre de s'imprégner du parfum citronné.



LE RÉGIME CITRON

Principe : intégrer au moins 2 citrons par jour dans son alimentation, à raison d'un petit peu à chaque prise alimentaire (repas, collations, grignotages, dans la vinaigrette, sur les salades de fruits, les légumes, les crudités...) et favoriser les aliments qui facilitent la digestion. Vous pouvez très bien le faire sous forme de citronnade : 2 citrons pressés dans de l'eau, le tout dans une grande Thermos, à boire dans la journée. Sans sucre, évidemment. D'ailleurs, quelle que soit votre forme d'utilisation du citron, buvez chaque matin, à jeun si vous le supportez, un verre de citronnade (jus de citron + eau).

Avantages : détox, antifatigue, facile, bon pour la digestion, vitaminé, sage puisqu'il ne s'agit pas de renoncer à une alimentation équilibrée.

Inconvénient : un peu lassant, comme tout ce qui est répétitif. Mais sinon, rien à redire, à condition de bien garder le principe des repas équilibrés.

Exemple de menus sur une journée

<i>Au réveil</i>	Jus de citron dilué dans l'eau chaude.
<i>Petit déjeuner</i>	Petit bol de flocons d'avoine + lait ou yaourt 3 amandes + 2 noix 1 petite grappe de raisin
<i>Déjeuner</i>	Soupe de tomate + filet de citron Pavé de cabillaud + haricots verts (filet de citron) + quinoa 1 tranche de pain complet Yaourt nature au bifidus
<i>Dîner</i>	Salade d'endive à la ciboulette (filet de citron) Poulet au citron (sauce : citron, huile d'olive, sel, poivre), choux de Bruxelles Pain complet + 1 Carré frais
<i>En soirée</i>	Jus de citron dilué dans l'eau chaude.



KÉFIR DE CITRON À MA FAÇON

Spécial probiotiques

Pour 1,5 litre de kéfir :

3 c. à s. de thé vert chinois

1 sachet de graines de kéfir (en pharmacie)*

5 morceaux de sucre de canne

1 citron bio

2 figes séchées

2 cm de gingembre

1 bocal à conserve de 1,5l

La veille, faites infuser le thé dans 1 litre d'eau froide toute la nuit.

Le lendemain matin, diluez le ferment (graines de kéfir) dans un peu d'eau de source et versez-le dans le bocal puis ajoutez le thé infusé et filtré.

Incorporez le sucre et mélangez bien.

Rincez le citron, coupez-le en rondelles et réunissez-les dans le bocal avec les figes et le gingembre pelé.

Couvrez d'une gaze et laissez fermenter à température ambiante (18-25 °C) pendant 48 heures. Puis transvasez dans une bouteille au travers d'une passoire.

Fermez la bouteille hermétiquement et laissez reposer ½ journée. Vous pouvez ensuite la placer au réfrigérateur. Vous devez consommer votre kéfir dans les 3 jours.

Utilisez un citron et des figes non traités : les traitements de surface empêchent le kéfir de fermenter. Vous pouvez aussi préparer votre kéfir au citron vert : 1 citron vert coupé en rondelles et une fige. Ou au jus de citron ou d'agrumes : un mélange de jus d'agrumes et 1 fige.

** Vous pouvez aussi trouver des grains de kéfir par le biais d'autres personnes : de véritables réseaux existent en France. On se passe les précieux grains, que l'on « cultive » ensuite quasiment indéfiniment pour fabriquer ainsi autant de kéfir de fruits que l'on veut !*

LE CŒUR DE PALMIER

RASSASIAN

► Les principaux apports nutritionnels

- Fibres
- Sels minéraux

- **Fibres** : un peu plus de 1 g/100 g, pas mirobolant, mais pas mal.
- **Sels minéraux** : ne boudons pas son potassium et son calcium, toujours ça de pris
- **Calories** : 45/100 g.

On le trouve exclusivement en conserve.

Capital santé

- ☺ Il n'est pas passionnant d'un point de vue strictement santé. En revanche, bonne source de fibres et surtout drôle de « légume » de texture bien particulière, c'est un partenaire minceur intéressant, il aide à rassasier à moindres frais caloriques.
- ☺ Il fait du « poids », remplit l'estomac de ses fibres et de sa chair très dense.
- ☺ On a beau ne consommer que la partie la plus tendre, et pas du tout l'enveloppe extérieure, le cœur de palmier reste ferme en bouche, un bon point pour se sentir rassasié.

☹ Il est déjà bien salé puisqu'en boîte de conserve. N'ajoutez pas de sel, juste du poivre.

Astuces de pro

- Ce drôle de « légume » est réellement un cœur de palmier, c'est-à-dire la partie intérieure de la tige de palmiers tropicaux. C'est le bourgeon comestible du palmier, si vous préférez. Tendre et crémeux à souhait, il est très prisé des locaux, c'est-à-dire des habitants des Caraïbes ou d'Amérique centrale. Sa localisation, le cœur d'un arbre, explique sa richesse en fibres puisque ces dernières constituent la « structure » du végétal.
- En dehors de la métropole, on l'appelle plus volontiers « chou palmiste ». Les feuilles de ce palmier bruissent dans les Bahamas, à Cuba, en Floride, sur l'île de la Réunion... ça fait rêver, non ? Voilà pourquoi il figure dans ce livre malgré un intérêt nutritionnel modeste. Sa saveur plutôt fine évoque vaguement l'artichaut, l'asperge, les champignons aussi... tout ça à la fois. Il donne une petite touche luxueuse et exotique à n'importe quelle salade.
- N'en cherchez pas frais : c'est peine perdue, surtout dans nos contrées. En revanche, un petit bocal de cœurs de palmiers dans son placard, espoir.
- Coupé en fines tranches dans n'importe quelle salade, avec endives, tomates, etc., ou pour servir de support pour une tapenade, des œufs de poisson...
- Emballé dans une tranche de saumon fumé, et trempé dans du fromage blanc aux herbes.
- En gratin ou en garniture de currys de poulet.



CŒUR DE MINCEUR

1 boîte de cœurs de palmiers

2 poivrons

2 tomates

125g d'amandes

1 c. à s. d'huile d'olive

Quelques gouttes de sauce Tabasco (ou du vrai piment émincé pour les aventuriers)

Sel, poivre

Égouttez les cœurs de palmiers. Rincez et coupez en deux les poivrons. Retirez les pépins. Rincez les tomates et coupez-les en tranches fines. Mixez tomates, poivrons, amandes. Puis ajoutez l'huile, le Tabasco et mixez à nouveau (vous devez obtenir une sauce). Présentez joliment avec les cœurs de palmier.

LE CONCOMBRE

CHAMPION MINCEUR, DRAINANT, RAFRAÎCHISSANT, REMINÉRALISANT

► Les principaux apports nutritionnels

- Eau
- Calcium
- Magnésium
- Potassium
- Citrulline
- Fer



- **Eau** : c'est l'un des végétaux qui en est le plus riche, d'où son croquant agréablement rafraîchissant.
- **Calcium** : du calcium pour aussi peu de calories, c'est une aubaine !
- **Magnésium** : même remarque que pour le calcium.
- **Potassium** : une bonne source.
- **Citrulline** : un acide aminé anti-impuissance et anti-fonte musculaire.
- **Fer** : la teneur même modeste en vitamine C facilite son assimilation.
- **Calories** : 13/100g.

C'est la saison ! La « vraie » saison s'étend de février à octobre. Même si on en trouve toute l'année (végétaux produits sous serres)...

Ça se conserve comment ? Jusqu'à une petite semaine dans le bac à légumes du frigo.

Ça se congèle ? Non.

Ça se mange cru ? Oui.

Cuisson conseillée ? 5 minutes à la poêle, en tronçons de 3 à 4 centimètres.

Capital santé

- ☺ Le concombre est très peu calorique, en fait c'est même le moins calorique de tous les légumes : il l'est quatre fois moins que les haricots verts !
- ☺ Il est très riche en minéraux, sa densité minérale est même exceptionnelle : 6 g pour 100 calories (contre 2 à 4 g pour les autres végétaux).
- ☺ En plus, il possède de véritables propriétés coupe-faim. Le must pour perdre du poids en restant en forme.
- ☺ Il est très reminéralisant et rafraîchissant.
- ☺ Contrairement à ce que l'on croit, le concombre est plus digeste avec sa peau. Celle-ci contient de la pepsine, une substance qui facilite la digestion.
- ☹ Il est parfois mal toléré sur un plan digestif. Dans ce cas, ôtez la partie centrale avec les grains et passez-le à la moulinette. Ou encore faites-le cuire légèrement, soit à la poêle et il devient un parfait légume d'accompagnement (en tronçons dans de l'huile d'olive, saupoudré d'herbes fraîches et digestives), soit quelques secondes à la vapeur. Il en ressortira tendre comme tout.

ESPÈCE DE CONCOMBRE AU VINAIGRE !

Les cornichons sont des mini-concombres, on dit « une variété naine ». Leur nom vient de « corniche » : petite corne. Confités dans le vinaigre, ce sont d'excellents produits de grignotage si l'on surveille sa ligne (17 cal/100g, autant dire rien). En revanche, ils sont acides et plutôt salés, donc n'en abusez pas non plus.

À savoir : on prélève toujours les cornichons avec une pince en bois. Surtout pas avec les doigts, ni même en piquant directement sa fourchette dans le pot. Dans un cas comme dans l'autre, ces traitements « à la hussarde » modifient le fragile équilibre du bocal de cornichons.

Astuces de pro

- Le monde entier craque sur les concombres. Il y a sûrement une raison, non ? Sixième légume le plus cultivé au monde, cela se fête... avec une belle assiette de concombre à la crème !

Les légumes les plus cultivés (et consommés) au monde

La pomme de terre

La tomate

Le chou

Le chou-fleur

L'oignon

Le concombre

- Pour le choisir, c'est simple : il doit être parfait. Lisse, droit, ferme, la peau bien tendue, sans choc apparent, d'un vert foncé soutenu, uniforme et brillant.
- La vieille habitude de faire dégorger le concombre avec du sel est à perdre. Avec l'eau, c'est la majorité des minéraux qui s'enfuient. « Avant », le concombre était amer, mais les variétés actuelles sont désormais toutes douces.
- Il est si peu calorique qu'il est bon de lui adjoindre des glucides (sous forme de pomme de terre ou de maïs par exemple) et des acides gras (huile d'olive et de colza). Tiens, voilà une idée de salade !
- S'il est archi-frais, inutile de l'éplucher. Veillez cependant à le nettoyer consciencieusement avant préparation : sa peau peut véhiculer des micro-organismes car elle est en contact permanent avec la terre.
- Idée « apéritif », coupez des tranches de concombre assez épaisses pour remplacer le pain des petits canapés. Posez sur ce support végétal des œufs de poisson, du tarama, du chèvre frais, une noix...

- Parfait dans les jus de légumes qu'il « allonge » de son eau et bourre de minéraux. Par exemple, glissez dans la centrifugeuse des tranches de concombre, de tomate, de carotte et de céleri. Quelques brins de menthe fraîche, et voilà un vrai délice pour les yeux et le palais.
- Le concombre revenu quelques minutes à la poêle avec des filets de poisson blanc donne un plat frais et fort peu calorique. Il adore l'huile d'olive et les épices.
- Si vous avez la chance de trouver du cornichon frais, préparez-le comme son grand frère. Attention : il n'aime rien ou presque. Ni la chaleur, ni la sécheresse, ni la lumière. En fait, il n'apprécie que le vinaigre. Drôle de concombre !



COCKTAIL CONCOMBRE FRAÎCHEUR/MINCEUR

1/4 de concombre

1 tomate

1,5 yaourt nature

Ciboulette surgelée (1 petite cuillère)

Sel, poivre

Rincez le concombre et la tomate. Mixez tous les ingrédients. Plantez une paille dans le verre, fermez les yeux.

LA COURGETTE

CHAMPIONNE MINCEUR, DRAINANTE

► Les principaux apports nutritionnels

- Fibres
- Potassium
- Magnésium
- Calcium



- **Fibres** : elle en contient peu, mais parfaitement bien tolérées.
- **Potassium** : associé à la forte teneur en eau (94,5 %), cela donne un légume hydratant.
- **Magnésium** : un taux correct pour un faible apport calorique.
- **Calcium** : l'apport en ces trois minéraux (potassium, magnésium, calcium) en fait un légume reminéralisant.
- **Calories** : 15/100 g.

C'est la saison ! D'avril à octobre.

Ça se conserve comment ? Entières (sans les rincer), maximum 2 jours au frigo.

Ça se congèle ? On les fait d'abord bouillir 2 minutes puis on les laisse refroidir, on les protège dans un sac congélation que l'on dispose au congélateur.

Ça se mange cru ? Oui, en carpaccio ou râpées avec d'autres crudités.

Cuisson conseillée ? En tronçons ou rondelles épaisses, 4 minutes à la vapeur ou 10 minutes à la poêle.

Capital santé

- ☺ La courgette ne présente aucun inconvénient, ce qui est déjà très bien et prouve que, malgré son nom et celui de sa famille, elle n'a rien de bête ! Il a fallu attendre le sacre de la cuisine méditerranéenne pour enfin redécouvrir cette « petite courge » jusque-là plutôt discrète. Il faut dire que jadis, peut-être en raison de son aspect phallique, quiconque s'en délectait était accusé d'ouvrir la porte au diable. Pas facile de pénétrer le garde-manger des familles bien-pensantes dans ces conditions... Aujourd'hui, virage à 180° : elle exhibe ses formes sur tous les étals.
- ☺ Très aqueuse (près de 95 % d'eau) et riche en potassium, elle est conseillée à tous ceux qui surveillent leur tension artérielle et/ou cherchent à « dégonfler ». Sa composition lui confère des propriétés très fortement « anti-rétention d'eau ».
- ☺ C'est un légume « minceur » parfait car elle apporte de nombreux minéraux sous un fort volume : elle prend de la place dans l'assiette et dans l'estomac. Elle est donc rassasiante. Sa très forte teneur en eau autorise même la cuisson sans matière grasse.
- ☹ Elle contient un bon taux de vitamine C, mais cette dernière disparaît en grande partie lors de la cuisson, donc mieux vaut miser sur son apport minéral. Ou la consommer crue, finement taillée en lamelles, salade rafraîchissante et méconnue !

Astuces de pro

- Choisissez comme toujours des légumes parfaits et non agressés. Chaque « entrée » consécutive à un choc est une aubaine pour les bactéries.
- Les légumes fins et de petite taille sont souvent plus croquants et savoureux, tandis que les grosses courgettes peuvent être fibreuses et présenter trop de pépins.
- L'eau de la courgette s'évapore rapidement, ce n'est donc pas un légume propice au stockage.
- On peut consommer les courgettes crues à condition de les trancher en très fines lamelles : coupez-les comme un saucisson, au couteau ménager bien affûté ou, encore mieux, à l'économe.
- Préparez des longs rubans de courgette pour une pasta party pas comme les autres. Rincez bien votre courgette, et attaquez-la tout en longueur avec l'économe, comme si vous vouliez l'éplucher. Épluchez-la effectivement, au-dessus d'un saladier, encore et encore, jusqu'à ce qu'il n'en reste plus rien. Récupérez vos « tagliatelles végétales » et assaisonnez-les avec de l'huile d'olive et les herbes que vous ajoutez habituellement à vos salades. Mangez-les crues, ou incorporez-les 1 minute avant la fin de la cuisson de « vraies » tagliatelles bien chaudes !
- La cuisson vapeur est conseillée afin de conserver d'une part sa densité minérale, d'autre part sa texture ferme.
- Lorsqu'on peut associer deux légumes complémentaires, c'est l'idéal pour bénéficier de toute une palette de nutriments. Avec le poivron, on peut dire que la courgette trouve presque son opposé, mais elle aime aussi la tomate et l'aubergine. Vous pouvez d'ailleurs préparer une poêlée à base de tous ces légumes, à laquelle vous ajouterez un peu d'huile d'olive, de l'ail et enfin un filet de vinaigre balsamique au dernier moment.
- Choisissez des Rondes de Nice pour préparer des courgettes farcies.

- Gardez les petites courgettes pour la salade (à faire crues) et les grosses pour les farcir. Et vous ne vous tromperez jamais en réunissant ses amis fidèles, le thym et l'ail haché.
- Les fleurs de courgettes sont délicieuses en beignets ou même en salade, à condition qu'elles soient très fraîches. C'est pourquoi on en trouve surtout dans le sud de la France, en Italie et en Espagne, mais peu dans d'autres régions car on les consomme principalement sur le lieu de production.



HOT-DOG VÉGÉTAL

1 courgette

2 saucisses de Strasbourg

Moutarde

Rincez les courgettes. Ne les épluchez pas. Coupez-les en 2 dans le sens de la longueur et creusez un peu au milieu pour ménager une place aux saucisses. Mettez les saucisses et les courgettes dans le panier du cuit vapeur pendant 8 à 10 minutes. Présentez les courgettes sur une assiette avec les saucisses bien calées au milieu. Ajoutez un peu de moutarde tout du long.

Plan B. Pas de cuit-vapeur? Plongez vos courgettes et vos saucisses dans une casserole d'eau, mais le résultat aura moins de « tenue » et les courgettes risquent d'être un peu trop aqueuses, même après égouttage. Essayez quand même.

Plan C. Nettement moins classe mais un vrai régal hyperexpress : coupez les courgettes et les saucisses en fines tranches, jetez le tout dans une poêle chaude avec de l'huile d'olive et laissez cuire 3 à 4 minutes.

LE CRESSON

SPÉCIAL FEMMES, ANTICANCER, AMI DU CŒUR, PROTÈGE LES YEUX

► Les principaux apports nutritionnels

- Fibres
- Potassium
- Calcium
- Fer
- Iode
- Glucosinolates
- Lutéine
- Zéaxanthine
- Bêta-carotène
- Vitamine B9
- Vitamine C



- **Fibres** : un bon apport de fibres douces, surtout si cuites.
- **Potassium** : très bonne source.
- **Calcium** : ami du sportif, il s'oppose aux crampes musculaires.
- **Fer** : l'un des végétaux les plus riches.
- **Iode** : une source inattendue mais bien réelle, tout comme l'épinard d'ailleurs.
- **Glucosinolates, lutéine, zéaxanthine** : antioxydants, anticancer. Les glucosinolates sont des composés soufrés qui se transforment en isothiocyanate de phényléthyle.
- **Bêta-carotènes** : ils favorisent la vision nocturne.
- **Vitamine B9** : excellente source, pour les femmes, surtout enceintes.
- **Vitamine C** : protectrice et favorisant l'absorption du fer.
- **Calories** : 32/100 g.

C'est la saison ! Surtout l'hiver, même si on en trouve toute l'année.

Ça se conserve comment ? Grand maximum 48 heures au frigo.

Ça se congèle ? Éventuellement, si vous comptez le consommer comme légume d'accompagnement. Éliminez toutes les feuilles jaunes, dures, ou peu attractives. Rincez soigneusement, séchez tout aussi méticuleusement, puis faites fondre doucement dans du beurre fondu ou de l'huile d'olive pendant une petite demi-heure. Mettez en barquette, laissez refroidir, puis congélateur.

Ça se mange cru ? Oui.

Cuisson conseillée ? Fondu doucement, en cocotte, avec de l'huile d'olive.

Capital santé

- ☺ Cette salade/légume particulière mérite d'être détaillée. Sa composition très originale la place parmi les légumes incontournables tant le cresson est riche en nutriments protecteurs. Il est particulièrement fourni en antioxydants.
- ☺ Consommé régulièrement, il aide à prévenir l'anémie. Il est donc conseillé aux femmes qui souffrent de règles abondantes.
- ☺ Si vous ne mangez pas beaucoup de poisson, d'algues et de produits de la mer en général, fiez-vous au cresson pour un apport de sécurité en iode.
- ☺ Le cresson est traditionnellement utilisé comme dépuratif pour le foie. Mais son action détoxiquante ne se limite pas à la sphère digestive. Par effet rebond, il possède plusieurs cordes à sa botte pour assainir la peau. On l'utilise notamment en cas d'eczéma.
- ☺ Il optimise l'efficacité du système immunitaire.
- ☺ Le cresson participe à la prévention de certains cancers, notamment du poumon. Son goût piquant et fort trahit effectivement la présence massive de composés soufrés.
- ☺ Les aliments riches en bêta-carotène protègent la peau en cas d'exposition solaire, notamment des personnes qui souffrent d'allergie au soleil (démangeaisons). Tout est réuni dans le cresson pour en bénéficier pleinement.
- ☺ Il contient une huile essentielle antibiotique qui lui confère sa saveur poivrée. Contrairement aux médicaments antibiotiques, elle est bénéfique à la flore intestinale.
- ☹ Achetez votre cresson chez un maraîcher ou en grande surface. Récolté dans la nature, il est souvent infecté par un parasite dangereux, la douve du foie, transmis par le renard. En outre, cette plante se gorgeant des toxiques de l'endroit où elle pousse, il n'est pas rare qu'elle soit

chargée de métaux lourds. Ce qui n'est évidemment pas le cas lorsqu'elle est cultivée par un cressiculteur, dans les règles de l'art.

- ⊗ Éliminez les quelques feuilles jaunies, et aussi les dures, les ternes, les « piquées »... Si vous avez gardé votre botte au réfrigérateur quelques heures de trop et qu'elle commence à sérieusement jaunir (plus de 15 feuilles), jetez-la.
- ⊗ Sa cuisson empêche la transformation des glucosinolates en isothiocyanates, ces derniers étant la forme « anticancer » active. Notre intestin parvient tout de même à transformer une partie des glucosinolates « cuits » en isothiocyanates, mais il y a beaucoup de pertes ! D'un autre côté, la chaleur libère ses carotènes et un peu de gras facilite leur assimilation. Alors....

Astuces de pro

- Le cresson est toujours vendu en botte avec un fil de plastique qui comporte les coordonnées du cressiculteur. Il a poussé dans une eau filtrée et sur du gravier. Évitez de cueillir du cresson sauvage, qui pousse naturellement dans des eaux polluées. On vient de le dire, mais deux précautions valent mieux qu'une.
- Une salade de cresson arrosée d'huile d'olive, accompagnée d'œuf dur, de noix, de chèvre et de pomme de terre constitue un plat complet et très riche en nutriments.
- N'hésitez pas à le consommer en potage si sa saveur crue vous semble trop intense. Les minéraux vont s'échapper dans l'eau de cuisson, mais comme vous la consommerez, c'est parfait. La cuisson permet par ailleurs de bénéficier pleinement des carotènes. Même remarque pour la purée (cresson + pommes de terre).
- Il supporte bien la cuisson à l'étuvée : faites le fondre doucement dans de l'huile d'olive, et servez avec une volaille ou une daurade.



SOUPE DE CRESSON EN 12 MINUTES CHRONO

10 cubes de cresson surgelé (type Picard)

1 bouillon cube

½ litre d'eau

Mettez le bouillon cube dans l'eau froide, portez à ébullition. Jetez le cresson dans l'eau aromatisée. Laissez frémir 10 minutes. Servez bien chaud.

L'ÉCHALOTE

CIRCULATION DU SANG, ANTICHOLESTÉROL, ANTIMICROBES

► Les principaux apports nutritionnels

- Fibres
- Fer
- Sélénium
- Composés soufrés



- **Fibres** : d'autant mieux tolérées que l'échalote est cuite.
- **Fer** : son assimilation est améliorée par la présence de vitamine C.
- **Sélénium** : un protecteur cellulaire de premier ordre, peu fréquent dans les aliments.
- **Composés soufrés** : hautement protecteurs (anticancer...), les mêmes que dans l'ail ou l'oignon.
- **Calories** : 60/100 g.

C'est la saison ! En plein été, puisqu'on la récolte en juillet.

Ça se conserve comment ? Si elle est fraîche, sans problème plusieurs jours au frigo. Mettez-la dans une boîte hermétique : elle sent fort ! Sèche, suspendue à un fil, comme une tresse d'ail.

Ça se congèle ? Éventuellement, mais à éviter. En revanche les échalotes déjà surgelées sont impeccables.

Ça se mange cru ? Oui.

Cuisson conseillée ? Fondue doucement, en cocotte, avec de l'huile d'olive.

Capital santé

- ☺ Ses composés soufrés lui confèrent sa saveur et son odeur, comme pour l'ail. Ils favorisent la circulation sanguine et font baisser le taux de cholestérol (surtout l'alliine et dérivés), mais ce sont surtout des antibiotiques naturels très actifs. Ils protègent donc des microbes, renforcent l'efficacité de l'immunité et, bonus, exercent une action antiallergique.
- ☺ Si vous associez une sauce à l'échalote à de la viande, vous assimilerez mieux son fer.
- ☺ Le sélénium est l'un des composés les plus antioxydants connus à ce jour.
- ☺ L'échalote est plus facile à digérer que l'oignon. Elle est carrément toute douce après cuisson, même envers les systèmes digestifs délicats. Elle fait aussi moins pleurer à l'épluchage. En revanche, plus concentrée en matière sèche (elle renferme moins d'eau), elle est près de deux fois plus calorique. Mais ce n'est pas avec la quantité qu'on utilise...
- ⊗ Comme la plupart des autres bulbes, les échalotes sont traitées par ionisation afin d'éviter une germination trop rapide. Les scientifiques ne sont pas tous d'accord sur l'innocuité de cette technique, et si vous y êtes réfractaire, procurez-vous des échalotes bio. D'autant que même si certains considèrent l'ionisation comme inoffensive, le fait est là : elle peut masquer un manque de fraîcheur.

ALIMENTS IRRADIÉS

Tous les végétaux que l'on trouve dans les magasins ne le sont évidemment pas, notamment aucun aliment bio (règlement du 28 juin 2007, article 10). C'est juste une liste d'autorisation.

- Les herbes aromatiques
- Les épices
- Les condiments
- L'oignon
- L'ail
- L'échalote
- Les légumes et fruits secs
- Les flocons et germes de céréales pour produits laitiers
- La farine de riz
- La gomme arabique

Il y a aussi :

- La volaille
- Les cuisses de grenouilles congelées
- Le boudin
- Les crevettes
- L'ovalbumine (additif alimentaire)
- La caséine et les caséinates (additifs alimentaires).

Astuces de pro

- N'achetez que des échalotes fermes, de couleur uniforme. Non aux produits moisis, humides, écorchés ou germés !
- Elles s'élèvent pour toutes les préparations, sauf si vous les accommodez « en chemise ».
- Lorsque vous les stockez, veillez à ce qu'elles soient protégées de l'humidité et de la lumière. Mais si elles germent tout de même, découpez ces pousses vertes dans la salade : elles remplacent au pied levé la ciboulette.
- En version « sèche » c'est l'échalote grise qui remporte la palme de la délicatesse.
- Dans vos salades et sur vos plats, alternez ail, oignon et échalote. Cela devrait devenir un réflexe quotidien.
- Vous pouvez émincer systématiquement une petite échalote dans une poêlée de légumes et faire revenir le tout dans l'huile d'olive. C'est doux et savoureux. Sinon, faites-les cuire seules jusqu'à ce qu'elles croustillent, et insérez-les dans une omelette : elles remplacent avantageusement les croûtons. Mais pitié : émincez-les au couteau d'office, pas au mixeur qui les réduit en bouillie.
- La cuisson à l'étuvée ou en papillote est conseillée. Dans ce cas, ce légume d'accompagnement peut « remplacer » du blanc de poireau. L'échalote convient à peu près à tout type de viande ou de poisson.

- Ne rater pas les primeurs (en été), les longues et demi-longues sont des trésors de finesse. La meilleure façon de déguster la longue: faites-la cuire telle quelle, avec la peau, en papillote. Puis ouvrez-la en deux, déposez au centre une ou deux gouttes d'huile d'olive ou de colza, et plongez une petite cuillère dedans. Fermez les yeux. Profitez.
- Franchement peu commune, la fleur d'échalote mérite un coup de dents. On la cueille sur la plante lorsqu'elle commence à monter en graine. Elle parfume les plats de son goût piquant. Pour les petits chanceux propriétaires d'un potager...

SALADE MINUTE DE LENTILLES À L'ÉCHALOTE

1 petite boîte de lentilles
Vinaigre de vin (si possible du Xérès)
Huile d'olive
1 échalote
Sel, poivre

Mélangez les lentilles avec 1 c. à s. de vinaigre et 2 c. à s. d'huile d'olive. Parsemez de l'échalote épluchée et hachée. Salez et poivrez à votre goût.

LES ÉPICES (BADIANE, CANNELLE, CLOU DE GIROFLE, CUMIN, CURCUMA, GALANGA, GINGEMBRE, MUSCADE, PIMENT, POIVRE, SAFRAN, VANILLE, WASABI)

ANTIMICROBES, ANTICANCER, ANTI-INFLAMMATOIRES, ANTIOXYDANTES,
DIGESTION FACILE, CIRCULATION DU SANG, ANTICHOLESTÉROL

► Les principaux apports nutritionnels

- Huiles essentielles
- Fibres (pour certaines)
- Polyphénols



- **Huiles essentielles** (=odeurs et saveurs): eugénol, carvone, limonène, cuminaldéhyde... il y en a des dizaines!
- **Fibres**: la cannelle en renferme une quantité assez ahurissante.
- **Polyphénols**: pigments responsables des couleurs, antioxydants en quantité extraordinairement concentrée dans toutes les épices.
- **Calories**: environ 3/g, et on en utilise en moyenne 3g (soit moins de 10 calories).

Ce ne sont pas les nutriments « habituels » (vitamines, minéraux, acides gras...) qui sont intéressants, mais les principes actifs de chacune d'entre elles.

Capital santé

- ☺ Les épices sont avant tout antibactériennes. Plus le climat est chaud, moins les aliments se conservent, plus les recettes sont épicées, et plus la variété d'épices employées est grande. Le gingembre et le clou de girofle sont antiseptiques, le curry est antioxydant...
 - ☺ La majorité des composés présents dans les épices peuvent piéger les radicaux libres et prévenir l'oxydation du mauvais cholestérol.
 - ☺ Tout comme les plantes aromatiques (sauge, estragon...), les épices relèvent les plats et contribuent à limiter notre consommation de sel. C'est tout bénéfique pour la pression artérielle. Mais, contrairement aux plantes aromatiques, elles sont issues non des feuilles et tiges mais des graines, écorces et autres racines : plus « robustes », elles conservent toutes leurs propriétés à la cuisson, qui peut même les renforcer.
 - ☺ Elles excitent le goût et les sécrétions digestives.
 - ☺ Elles réduisent les inflammations. La curcumine du curcuma a notamment été très étudiée. Elle est utilisée depuis longtemps en médecine indienne pour traiter l'arthrite.
 - ☺ Elles participent de diverses manières à la prévention de certains types de cancers. D'une part, en raison de leur fort potentiel anti-inflammatoire et antioxydant. D'autre part car elles neutralisent les effets de certaines molécules toxiques dans l'organisme ; par exemple le cumin, le gingembre, la muscade et le poivre entravent l'activité de l'alfatoxine, une moisissure dangereuse.
 - ☺ Elles soulagent certains symptômes de la ménopause, notamment les phyto-œstrogènes du curcuma.
-
- ☹ Les épices sont à « trier » en cas de colopathie (maladies du côlon) : les « douces » sont généralement très bien tolérées, les « piquantes », nettement moins bien ; déterminez votre sensibilité personnelle.

Petit abécédaire épicé

Toutes les épices sont concentrées en molécules actives ainsi qu'en arômes et en saveurs. On ne les utilise qu'en toute petite quantité.

La badiane (anis étoilé ou badiane étoilée) : digestion facile



- Elle aide à combattre la toux et les inflammations des voies respiratoires. Une bonne idée en cas de coup de froid, de toux, de bronchite.
- Elle ouvre l'appétit, soulage les digestions difficiles et les ballonnements, combat les nausées et vomissements d'origine nerveuse.
- Elle rafraîchit l'haleine.
- Elle est considérée comme un antiseptique intestinal.
- Elle est diurétique.

La camelle de Ceylan : antikilos, antimicrobes



- Elle aide à contrôler son appétit grâce à un flavonoïde particulier, le HCMP. Recommandée à toutes les victimes de fringales, aux gros appétits ainsi qu'aux diabétiques. Elle réduit le taux de sucre dans le sang.
- Elle stimule les sécrétions digestives, la circulation, la respiration.
- Elle aide à éliminer les gaz.
- Elle ouvre l'appétit.
- Elle calme les maux d'estomac.
- Elle possède une forte activité antibactérienne et antifongique. C'est un anti-infectieux majeur, buccal, intestinal, urinaire et bronchique.
- Elle est anti-maux ORL : nez bouché, bouche enflammée, gorge douloureuse... D'autant qu'elle aide à évacuer les mucosités (nez, bronches).
- Elle fortifie le système circulatoire.
- Considérée comme aphrodisiaque, elle est même traditionnellement recommandée en cas de stérilité ou d'impuissance. Mais sans garantie...

ATTENTION !

La cannelle est déconseillée aux femmes enceintes car, à haute dose, elle favorise l'accouchement. En revanche, parfaite dans les derniers jours de grossesse.

La cardamome : estomac en paix



- C'est une bénédiction pour calmer les brûlures d'estomac, les spasmes douloureux de l'intestin et pour adoucir l'haleine. Il suffit de mâcher directement les graines.
- Elle ouvre l'appétit.
- Antispasmodique et carminative, elle facilite la digestion.
- Elle est antiballonnements.
- Elle est tonique pour le cœur.
- Antitoux, elle possède des vertus expectorantes.
- Elle est antibactérienne et antifongique.
- Elle est diurétique.
- Elle peut aider à arrêter de fumer (elle donne très mauvais goût au tabac). Quand vous avez envie d'en « griller une », mâchez vos petites graines !

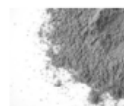
Le clou de girofle : anesthésiant dentaire



- Fortement antiseptique, il est également anesthésiant et analgésique, d'où son utilisation massive en dentisterie. Son odeur flotte encore dans certains cabinets dentaires.
- À la maison, le clou de girofle reste fort utile en cas de maux de dents (application locale). Il suffit de mettre en bouche un clou sur la zone douloureuse pour ressentir très vite une anesthésie : toute la région est comme endormie, votre langue aussi. Impressionnant.
- Il combat les nausées.

- Il est antifongique.
- Il renforce les défenses immunitaires et accélère la cicatrisation.
- Il lutte contre les troubles intestinaux.
- Il facilite la digestion.
- Il est anticholestérol grâce à son eugénol, également un puissant antioxydant.
- Il fluidifie le sang.

Le curcuma : anti-inflammatoire, anti-Alzheimer, anticancer

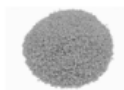


- Il est antidyspeptique, c'est-à-dire qu'il traite les maux d'estomac, les nausées, les pertes d'appétit et tout ce qui concourt à la sensation de « surcharge ».
- Il améliore les fonctions biliaires, souvent à l'origine de la dyspepsie.
- Il soulage les intestins irritables.
- Il est antiviral.
- Il protège le foie.
- Il « purifie le sang », il est « détox ».
- Il calme les douleurs de règles.
- Il est utile contre les coups de froid, les maladies de l'hiver.
- Il est bon pour la mémoire.
- Il favorise la concentration, y compris des enfants à l'école.
- Il participe à la prévention anti-Alzheimer.
- Il protège les yeux de la cataracte.
- Il participe à la prévention anticancer (bouche, côlon, estomac, peau, prostate, sang, sein), surtout en compagnie du poivre (curcumine + pipérine).
- Il est utile contre certains troubles cutanés à composante inflammatoire, tels que l'eczéma, l'urticaire, l'acné.
- Il est anticholestérol et antitriglycérides grâce à sa curcumine.
- Il fluidifie le sang. Modérez votre consommation si vous êtes déjà sous traitement anti-coagulant, le risque de saignement n'est pas négligeable.

MARIAGE D'INTÉRÊT

Pour assimiler correctement la curcumine (principe actif majeur du curcuma), il est indispensable de lui adjoindre un peu de poivre et d'huile (olive, sésame...).

Le fenugrec : anticholestérol, décuple l'appétit



- Il est anticholestérol : ses saponines piègent ce dernier dans l'intestin pour l'éliminer par les voies naturelles.
- Il ouvre l'appétit et aide à reprendre du poids lorsqu'on en a besoin.
- Il fluidifie le sang.

Le genièvre: une pêche d'enfer



- Il stimule le système digestif.
- Il redonne la « pêche » en cas de nerfs « fatigués », de lassitude.
- Il combat les infections urinaires, mais utilisez-le avec parcimonie car, en excès, il a au contraire tendance à irriter passagèrement le système urinaire. Rien de grave, mais cela peut être gênant.
- Il est « détox » : il favorise l'élimination via la sueur et l'urine, notamment de l'acide urique.
- Il est antirhumatismal et, par conséquent, bienvenu dans toutes les douleurs articulaires.
- Il aide à soulager les règles douloureuses.
- Il fait chuter le taux d'albumine dans les urines.

UNE BLESSURE ? VITE, UNE TISANE DE GENIÈVRE !

Les baies de genièvre sont antiseptiques et cicatrisantes par voie externe. En cas de chute, de peau écorchée, de morsure, de brûlure à risque de surinfection, de blessure mineure, préparez une décoction de genièvre en laissant infuser 30 bonnes minutes des graines dans de l'eau bouillante, sur le feu. Laissez tiédir un peu et filtrez. Lavez la peau à l'aide de cette décoction et/ou appliquez des compresses imbibées de décoction.

Le gingembre: aphrodisiaque, antimicrobes et antifatigue



- Ses extraordinaires propriétés digestives ne doivent pas faire oublier que le confort digestif cher à la médecine chinoise ne s'arrête en aucun cas à l'estomac et aux intestins. Il faut voir plus large : bien digérer, c'est aussi et surtout bien produire de l'énergie (puisque qui dit digestion dit assimilation par le corps), donc, au bout du compte, davantage de vitalité et de dynamisme. En effet, difficile d'être en forme après un repas indigeste, nous en avons tous fait l'expérience.
- Adieu nausées ! Y compris chez les femmes enceintes, après une opération chirurgicale, en cas de gueule de bois ou encore chez les enfants.
- C'est l'anti-mal des transports n°1, vous ne trouverez pas mieux.
- Antifatigue physique, mental, psychologique, sexuel, c'est le stimulant par excellence.
- Il soulage les douleurs rhumatismales, notamment l'arthrite.
- C'est un excellent antimigraine : il court-circuite le processus, désamorce les douleurs et les nausées.
- Il est fortement antiviral (antirhume, antigrippe) et antibactérien (antibronchite...).
- Certains de ses principes actifs, notamment le 6-gingérole (composé principal de l'huile essentielle) posséderaient des propriétés anticancer très nettes, à tous les stades de la maladie (prévention, développement, récurrence). Et empêcheraient par ailleurs la multiplication du virus du Sras (Syndrome respiratoire aigu sévère), l'un des microbes respiratoires les plus dangereux du monde, très surveillé en Asie et qui commence à inquiéter en Europe.

- Grâce à lui, tous les problèmes de digestion se dissipent comme par magie : les maux d'estomac, les spasmes digestifs, la paresse digestive, les ballonnements...
- Il stimule l'évacuation des sécrétions des bronches, donc facilite la respiration en cas de toux ou d'asthme.
- Il fluidifie le sang, prévenant les caillots sanguins (risque d'infarctus, d'accident vasculaire cérébral) et se révèle une alternative à l'aspirine prescrite à faibles doses dans le cadre de la protection cardiaque.
- Il soutient et stimule le système cardiaque et, en plus, aiderait à abaisser le taux de cholestérol.
- Sa réputation d'aphrodisiaque n'est guère usurpée et, en plus, il renferme une molécule favorable pour la fertilité masculine (spermatozoïdes plus actifs), appelée gingérol.
- En poudre ou séché, il est un petit moins intéressant que frais. L'idéal est d'acheter des racines au marché ou au supermarché, et d'en râper un petit peu au quotidien sur les plats, pour faire infuser, pour préparer des boissons, etc.
- Selon la provenance, la quantité de principes actifs peut aller du simple au double voire au quintuple. Mieux vaut du gingembre d'Afrique ou d'Inde plutôt que de Jamaïque.

JUS : LA SUBSTANTIFIQUE MOELLE DU GINGEMBRE

Le jus de gingembre frais, obtenu grâce à une râpe, un presse-ail ou, mieux, un blender, est le plus chargé en molécules actives. Mieux que l'infusion ou que les petits bouts de gingembre coupés en rondelles ou en morceaux, néanmoins déjà TRÈS intéressants.



La muscade : pour mieux digérer les féculents

- Elle stimule l'appétit, facilite la digestion – surtout en cas de repas lourd ou d'abus de féculents comme une assiette pantagruélique de pâtes – et empêche l'aérophagie.
- Elle supprime le mal de mer.
- Elle élimine les gaz stomacaux et aide à calmer les diarrhées.
- Antidépressive, elle agit sur le cerveau. Consommez-la avec parcimonie car, en excès, elle devient carrément narcotique ou hallucinogène.
- C'est un puissant stimulant général.
- Elle apaise les douleurs rhumatismales.
- Elle participe à la régulation du cycle menstruel.
- Elle favorise le sommeil.

ATTENTION !

La noix de muscade contient de la myristicine et de l'éléminicine, aux propriétés anesthésiantes et sédatives, qui la rendent toxique en cas d'abus.

Le piment : minceur, antidouleur



- Sa capsaïcine, c'est elle qui « pique », est un composé minceur. Les chercheurs ont établi que les piments forts pouvaient augmenter jusqu'à 25 % le métabolisme de base (le nombre de calories que l'organisme brûle, même au repos), autrement dit brûlaient d'office environ 45 calories par repas « au piment ». Multiplié par 365 jours, cela nous donne 16 425 calories. Pas mal, pour un an et sans aucun effort ! Du coup les Japonais rajoutent de la capsaïcine dans tous leurs aliments minceur/brûleurs de graisse.
- Sa capsaïcine, toujours, est un anti-inflammatoire remarquable. Le piment est donc bon pour la santé cardiaque, d'autant qu'il fluidifie le sang.
- Contrairement aux idées reçues, il n'agresse pas du tout l'estomac, c'est même exactement l'inverse. Il suffit juste d'y aller « doucement » pour lui laisser le temps de faire son travail, à savoir aider l'estomac à produire davantage de mucus apaisant, antibrûlures.
- Il aide même notre estomac à se protéger de l'alcool et de l'aspirine, deux agresseurs majeurs de la muqueuse gastrique.
- L'échelle de Scoville, imaginée en 1912 par un pharmacien américain, « mesure » la teneur en capsaïcine des différents piments.

C'est...	Par exemple	Unités de Scoville
Explosif	Capsaïcine pure	15 000 000 à 16 000 000
Torride	Piment Oiseau	30 000 à 50 000
Fort	Sauce Tabasco	2 500 à 5 500
Chaud	Piment d'Espelette	1 500 à 2 500
Doux	Paprika doux	100 à 500
Neutre	Poivron	0 à 100

- C'est un étonnant stimulant général : digestif, cérébral, circulatoire, locomoteur, respiratoire et nerveux.
- Surtout s'il est « de Cayenne », il renforce l'acidité des sucs gastriques, ce qui d'une part accélère la digestion, d'autre part assure la destruction d'éventuelles bactéries alimentaires malvenues.
- Il dégage le nez, les bronches, les voies aériennes, décongestionne l'appareil respiratoire : ouste !
- Antidouleur, il est précieux contre les maux de dents, les migraines, les règles douloureuses. Même en externe, la capsaïcine, encore elle, anesthésie, d'où son utilisation massive dans les gammes de crèmes pour sportifs et produits antirhumatismes. En effet, les baumes intégrant du piment soulagent les douleurs articulaires. On applique sur la peau, on frictionne, et ça soulage. Magique.

ATTENTION !

Le piment est déconseillé si vous prenez un traitement anticoagulant. Les femmes enceintes ou qui allaitent doivent aussi l'éviter.

Le poivre : un stimulant bon pour la digestion



- Il est stimulant.
- Il active la circulation du sang.
- Il aide le pancréas et l'estomac à faire leur travail.
- Il facilite la digestion des graisses et des sucres, et est donc indiqué en cas de repas un peu lourd.
- Il participe à la protection anticancer, notamment du sein. Surtout en compagnie du curcuma (pipérine + curcumine).
- Il renferme de la pipérine, un puissant alcaloïde purifiant pour le système digestif, stimulant la salivation et aidant à digérer.
- Sa pipérine diminue le taux de cholestérol.
- En revanche, ceux et celles qui souffrent de troubles urinaires doivent s'en méfier.
- Le poivre rose est improprement appelé « poivre ». C'est une variété de piment.
- L'application sur la peau de poivre moulu peut aider à traiter l'acné, les petits boutons et autres imperfections de la peau. Par ailleurs, c'est un excellent antidouleur et cicatrisant, indiqué en cas de petites blessures et plaies légères. Par exemple, il arrête net les saignements, et sans douleur.

SPECIAL « NUIT BLANCHE »

Versez une pincée de poivre noir moulu dans un café bien noir, et ajoutez éventuellement un petit trait de vanille, pour le goût. Sucrez. L'équation royale pour une insomnie garantie. Bonne nuit hyperactive ! N'en abusez pas...

Le safran : polyvalent, mais si cher...



- Le safran est tonique et digestif.
- Il est analgésique et légèrement somnifère, ce qui le rend précieux en cas de douleurs nerveuses, de spasmes, de crampes, de règles douloureuses. Mais à trop forte dose, il devient carrément toxique et narcotique.
- Il posséderait des propriétés anticancer intéressantes, notamment dans le cadre de la leucémie.
- Ses phytostérols sont anticholestérol.
- Ses alcaloïdes (safranine et crocine) agissent sur le psychisme pour un effet bonne humeur, apaisement, mais aussi anticrampes.

- Pilez les filaments dans un mortier pour obtenir une belle couleur foncée. Pour en ajouter dans une préparation plus consistante, rincez d'abord les filaments à l'eau tiède. On peut aussi se le procurer en poudre.
- Le safran est souvent falsifié. Cette épice est la plus chère du monde. Si elle vous paraît « abordable », vérifiez que l'emballage n'est pas jauni ; si tel est le cas, le traître a été teinté par humidification...

PREMIÈRES DENTS

Le safran facilite la sortie des premières dents chez les enfants. Passez le doigt sur les gencives, en y laissant un mélange de miel et d'un peu de poudre de safran.

La vanille : apaisante, « sucrante »



- Elle stimule l'appétit et favorise la digestion.
- Elle permet de parfumer les desserts en les sucrant moins.
- Elle peut aider à apaiser une bronchite ou autre toux persistante.
- Son acide vanillique est antioxydant.
- La vanille rappelle l'enfance, donc rassure, apaise. Divers travaux scientifiques indiquent qu'elle agit bel et bien sur notre bien-être et notre humeur.
- La vanille doit être souple, charnue, légèrement huileuse. Plus elle est longue, meilleure elle sera.

Le wasabi : la moutarde made in Japan



- Il est hautement antimicrobien et même antibiotique : ce n'est pas pour rien qu'on le sert au Japon, avec les sushis et sashimis, afin de limiter les risques liés à la consommation de poisson cru.
- Il pourrait bien terminer en dentifrice, car il combat les bactéries buccales responsables des caries.
- Il est anticoagulant, un peu comme le gingembre.
- Il est antidiarrhéique.
- Il est antiasthmatique.
- Il est anti-inflammatoire.
- Il est riche en isothiocyanates, et étudié sous toutes les coutures pour son fort potentiel anticancéreux.
- Il est ultrapiquant en bouche, attention !

Astuces de pro

- Certaines épices n'ont presque pas d'odeur, mais une saveur puissante, comme le poivre et le piment. La plupart des autres ensorcellent notre odorat et notre goût. Usez toujours d'une grande modération. Trop c'est trop. Les épices sont des ponctuations : elles doivent exalter les saveurs des aliments, pas les masquer.
- Distinguez les épices douces (noix de muscade, vanille, cannelle) des épices brûlantes (piment, poivre...) et arbitrez entre vos préférences, vos capacités digestives, etc.

- Achetez de préférence vos épices chez un vrai spécialiste. Recherchez la meilleure provenance, comparez couleur, odeur et saveur. Vanille en gousse, vrai pistil de safran, cardamome en gousse dont on prélève les graines au dernier moment, noix de muscade à râper, poivre de Sichuan en grains : une épice de qualité, fraîchement moulue, n'a rien à voir avec un produit qui traîne depuis de longs mois dans un flacon à moitié entrouvert, négligemment jeté au fond d'un placard ou, pire, sur une étagère à la lumière du jour. Ou pire encore au-dessus des casseroles qui chauffent (vapeur d'eau).
- Conservez-les au sec et à l'ombre. Leur arôme s'estompe avec le temps, surtout sous l'action de la lumière et de l'humidité.
- Broyez vos épices dans un mortier, c'est meilleur qu'une poudre toute prête.
- Privilégiez les épices bio : on en trouve même en grande surface.
- Une sauce tomate, une vinaigrette sans âme ? Jouez avec les épices.
- Au régime ? Un peu de curry ou de Ras el hanout pour améliorer l'ordinaire.
- Colorez vos soupes avec du curcuma.
- La moutarde est plus ou moins forte selon la variété de graines utilisée et la recette du fabricant.



NOUILLES CHINOISES AUX CREVETTES

½ sachet de nouilles chinoises

50g de crevettes

1 c. à s. de crème liquide à 0%

2 c. à c. de curry en poudre

1 c. à s. de cacahuètes

Coriandre

Jetez les nouilles dans deux fois leur volume d'eau bouillante salée, égouttez-les aussitôt dans une passoire. Saisissez les crevettes dans une poêle antiadhésive bien chaude. Ajoutez la crème liquide, le curry et les cacahuètes grossièrement concassées. Portez à ébullition en mélangeant bien. Parsemez de coriandre ciselée. Versez sur les nouilles ou réchauffez ces dernières en les jetant dans la poêle pour quelques secondes.

QUELQUES MÉLANGES D'ÉPICES

Ces mélanges ne sont donnés qu'à titre indicatif car il existe autant de recettes que de mix; chacun y incluant ses épices préférées en quantité personnelle.

- *Le curry* (indien, surtout du Sud) : ail + cannelle + cardamome + clou de girofle + coriandre + cubèbe + cumin + curcuma + fenouil + fenugrec + gingembre + oignon + moutarde + piment + poivre + sel. Idéal avec les plats à base de céréales et de légumes.
- *Le garam massala* (indien, surtout du Nord) : badiane + cannelle + cardamome + clou de girofle + coriandre + cumin + laurier + poivre (éventuellement curcuma, fenugrec, gingembre...). Idéal avec les plats à base de viande.
- *Le panch phoran* (indien) : grains entiers de cumin + fenouil + fenugrec + moutarde + nigelle. Idéal dans les plats de légumes.
- *Le sambal* (indonésien) : piment rouge + sel + sucre. Condiment à mettre, après préparation, dans l'assiette, qui remplace globalement notre moutarde. Idéal avec : du poisson, du riz, des crevettes.
- *La harissa* (tunisienne) : piments rouges séchés + ail + coriandre + carvi + sel. Idéale avec le couscous.
- *Le tabel* (algérien) : coriandre + carvi + ail + poivre rouge.
- *Le cinq épices* (chinois et vietnamien) : anis étoilé + cannelle + clou de girofle + poivre du Sichuan + fenouil.
- *Le quatre-épices* (européen) : cannelle + clou de girofle + gingembre + muscade.
- *Le colombo* (antillais) : ail séché, coriandre, curcuma, moutarde, piment.

Et aussi :

- *La poudre fine* (mélange du Moyen Âge) : cannelle, cardamome, girofle, sucre candi écrasé.
- *La poudre du duc* (mélange du Moyen Âge) : cannelle, garingal, gingembre, graine de paradis, macis, noix de coco, sucre.
- Voir aussi « Couleur locale » (p. 97).

L'ÉPINARD

SPÉCIAL FEMMES, PROTÈGE LES YEUX, LE CŒUR

► Les principaux apports nutritionnels

- Acide alpha-lipoïque
- Fibres
- Potassium
- Fer
- Vitamine C
- Vitamine B9
- Sélénium
- Carotènes



- *Acide alpha-lipoïque* : antioxydants, antikilos.
- *Fibres* : nombreuses et plutôt bien tolérées.
- *Potassium* : il participe à la régulation de la pression artérielle.
- *Fer* : un taux correct mais Popeye aurait trouvé mieux ailleurs.
- *Vitamine C* : elle favorise l'absorption du fer, surtout si l'épinard est cru.
- *Vitamine B9* : avec le fer, elle est antianémique.
- *Sélénium* : si rare qu'il mérite mention, même si le taux n'est pas extraordinaire.
- *Carotènes* : sa couleur verte indique une teneur record en carotènes.
- *Calories* : 23/100g.

Note : les propriétés de l'oseille sont très proches de celles de l'épinard. Même qualités, mêmes défauts.

C'est la saison ! Avril-mai et octobre-novembre. Préférez les surgelés hors saison.

Ça se conserve comment ? 1 jour à température ambiante, 2 jours dans le bac à légumes du frigo.

Ça se congèle ? On les fait d'abord blanchir (bouillir) 30 secondes, puis on les laisse refroidir et on peut les congeler selon la procédure habituelle : on les sèche bien, on les range dans un sac adéquat, puis au congélateur.

Ça se mange cru ? Oui, surtout les jeunes feuilles.

Cuisson conseillée ? 5 à 7 minutes à l'étuvée (on laisse fondre dans une casserole avec un petit peu d'eau) ou 2 minutes à la vapeur.

Capital santé

- ☺ Il regorge de substances protectrices pour la santé. Il est notamment riche en lutéine, un pigment antioxydant extraordinairement important pour les yeux.
- ☺ Il participe à la prévention cardiaque et anticancer, ainsi qu'à la protection contre la dégénérescence de la rétine.
- ☺ Une alimentation riche en vitamine B9 est conseillée aux femmes enceintes, surtout pendant les premières semaines de grossesse, au moment où le fœtus en a grand besoin. L'épinard en est l'une des meilleures sources.
- ☺ Il renferme de l'acide alpha-lipoïque, un antioxydant puissant qui, outre ses propriétés santé, influence le rythme de combustion du sucre sanguin par l'organisme. Et selon le principe des vases communicants, plus on brûle de sucre... moins on en stocke !
- ☹ Il n'apporte pas autant de fer qu'on l'imagine : une faute de frappe d'une secrétaire étourdie est à l'origine de cette croyance !
- ☹ L'épinard est une « éponge à nitrates ». Même au réfrigérateur, les épinards cuits produisent des nitrites qui, dans l'organisme, empêchent l'acheminement de l'oxygène jusqu'aux cellules. Ne conservez pas des épinards cuits au-delà de 24 heures, ils peuvent réellement devenir toxiques, sans pour autant que leur goût soit modifié.
- ☹ Il est plus ou moins déconseillé aux estomacs et aux intestins fragiles. Tout dépend de votre sensibilité personnelle.
- ☹ Il contient de l'acide oxalique, peu recommandé si l'on est sujet aux calculs rénaux. Par

ailleurs, ce même acide limite l'absorption du calcium et du fer. Les oxalates se lient au calcium et empêchent son absorption. C'est encore pire avec l'oseille.

- ✱ Épinards et oseille, tout comme rhubarbe d'ailleurs, laissent une drôle d'impression de dents « râpeuses » en bouche. C'est en raison de l'oxalate, toujours : ce dernier se fixe sur les dents, emprisonnant au passage le calcium et empêchant nos quenottes de l'absorber. Boire un verre de lait ou cuisiner à la crème permet de libérer ces cristaux de calcium et d'atténuer cette sensation étrange et plutôt désagréable : lorsqu'on passe la langue dessus, les dents redeviennent toutes douces.

Astuces de pro

- À la cuisson, les épinards perdent beaucoup de volume et de poids. Lorsque vous les achetez frais, prévoyez 600 g par personne. Cette quantité vous semblera démesurée, mais vous verrez fondre les feuilles comme une peau de chagrin dans la casserole.
- Préparez-les et consommez-les le plus rapidement possible. Évitez de les maintenir au chaud ou de les réchauffer. On l'a dit, on le répète.
- L'acide oxalique (surtout dans l'oseille) dissout la chaux, donc les fines arêtes. Voilà pourquoi on sert les poissons bourrés d'arêtes, tels l'aloise ou l'anguille, avec de l'oseille.
- Il faut bien rincer chaque feuille, mais sans laisser tremper. Rejetez les spécimens trop épais, jaunés ou troués.
- L'épinard, rend beaucoup d'eau et diminue considérablement de volume à la cuisson. Veillez à ménager une évacuation (vapeur, couvercle ôté...), sinon vos épinards vont baigner dans leur jus et seront peu présentables.
- Les jeunes pousses se savourent crues, en salade : un délice et une bombe de vitamines.
- Le fer des épinards est encore mieux assimilé s'ils accompagnent une viande.
- Les épinards, les avocats, les champignons, les volailles (et foies de volaille) et les œufs font bon ménage.



TARTINE POPEYE

2 ou 3 galets d'épinards surgelés (hachés de préférence)

1 grande tartine de pain de campagne

1 œuf

1 c. à c. de crème fraîche

Faites cuire les épinards quelques minutes dans une casserole. Pendant ce temps, préparez un œuf au plat à la poêle. Étalez les épinards sur le pain, comme pour une tartine de petit déjeuner. Ajoutez la crème par petites touches. Creusez un peu au milieu, déposez l'œuf. Ça marche aussi avec de l'œuf dur. Dans ce cas, coupez-le en tranches et répartissez-les harmonieusement sur son petit lit vert.

LE FENOUIL

SPÉCIAL FEMMES, ANTIBALLONNEMENTS

► Les principaux apports nutritionnels

- Carotènes
- Vitamine C
- Vitamine B9
- Vitamine E
- Fibres
- Fer
- Potassium
- Calcium



- **Carotènes** : un très bon taux, surtout pour un légume aussi peu coloré.
- **Vitamine C** : une bonne source, qui améliore l'absorption du fer et du calcium.
- **Vitamine B9** : intéressante, notamment parce qu'elle accompagne le fer.
- **Vitamine E** : un apport surprenant pour un végétal dénué de gras.
- **Fibres** : elles sont douces et très bien tolérées.
- **Fer** : parmi les végétaux les plus riches.
- **Potassium** : encore une excellente source.
- **Calcium** : en gratin, cela améliore encore son assimilation.
- **Calories** : 25/100g.

C'est la saison ! De fin juin à début décembre.

Ça se conserve comment ? Rangé dans une boîte type hermétique, maximum 1 semaine dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Ça se congèle ? Pourquoi pas. On doit d'abord faire bouillir 3 minutes des tronçons de fenouil, puis laisser refroidir, sécher soigneusement et placer dans un sac de congélation. Direction le congélateur.

Ça se mange cru ? Oui.

Cuisson conseillée ? 8 minutes à la vapeur, puis revenu à la poêle quelques minutes avec un filet d'huile d'olive.

Capital santé

- ☺ Un véritable « superaliment » trop peu consommé. Il regorge de substances antioxydantes, qui protègent notamment des maladies cardio-vasculaires et de certains cancers.
- ☺ Il favorise le transit intestinal et la digestion en général. Il s'oppose à la fermentation (gaz), soulage les crampes et douleurs intestinales. C'est un excellent apéritif, c'est-à-dire qu'il ouvre l'appétit. Ce sont les graines du fenouil qui possèdent ces propriétés, plutôt que le bulbe lui-même.
- ☺ Riche en vitamines B9, C et en fer, c'est un légume antianémie par excellence. Il est recommandé à toutes les femmes, tout spécialement à celles qui sont enceintes.
- ☺ Il favorise la montée de lait chez les jeunes mamans.
- ☺ Il possède des substances particulières, appelées phyto-œstrogènes, qui imitent certaines hormones féminines. C'est pourquoi il facilite la lactation, accélère l'arrivée des règles et aide à améliorer les troubles liés à la ménopause tels que les bouffées de chaleur.

☺ Il est traditionnellement conseillé en cas de douleurs rhumatismales.

☹ Avis aux mamans qui allaitent : si vous voulez arrêter, ce n'est pas le moment de manger du fenouil !

Astuces de pro

- Il faut le choisir bien blanc et « propre », les tiges vertes et pas jaunâtres. Comptez un bulbe par personne.
- Il se conserve très bien, ce qui n'est pas si courant.
- Coupez toujours la base du bulbe et retirez les grosses feuilles. Mais ne les jetez pas : servez-vous-en pour parfumer un bouillon ou un plat de légumes – vous ne les éliminerez qu'ensuite.
- Stockez-le à part, au frais, dans une boîte hermétique, ou au moins très bien emballé. Sinon, il risque de communiquer sa saveur anisée à l'intégralité du frigo.
- On peut l'utiliser comme légume d'accompagnement, ou par petites touches comme de l'oignon, tant sa saveur égaye de nombreux plats. Il est utile de le glisser dans des plats un peu riches ou gras, car il en améliore la digestibilité.
- Cru, en salade, il donne le maximum de ses vitamines. Associez-le à d'autres végétaux tels que les champignons.
- Cuit, il offre ses carotènes. Découpé, il cuit en moins d'un quart d'heure à la vapeur. Mais si vous le destinez à une cuisson lente, oubliez-le pendant près d'une heure dans une cocotte, arrosé d'un filet d'huile d'olive et, éventuellement, accompagné d'autres légumes de type méditerranéen. On peut aussi le cuire à l'eau.
- Sa saveur anisée lui permet de se transformer en ingrédient de dessert. En toute petite quantité dans une salade de fruit, caramélisé dans du beurre et du miel, ou même finement découpé et inséré dans une pâte à tarte, c'est un aller simple pour la Provence.



SALADE TGV DE FENOUIL

1 bulbe de fenouil

Huile d'olive

Vinaigre

Rincez le fenouil, éliminez tout ce qui n'est pas bulbe (jetez les feuilles, les tiges...), coupez-le en tranches les plus fines possibles, puis en petits cubes. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et de vinaigre. Si vous en avez, ajoutez un peu d'aneth ou de ciboulette, frais ou surgelé.

LA FIGUE

TRANSIT FACILE, ANTIHYPERTENSION, COUPE-FAIM

► Les principaux apports nutritionnels

- Fibres
- Potassium
- Magnésium
- Calcium
- Sélénium
- Anthocyanes



- **Fibres** : fibres + akènes (petits grains) sont les champions du transit intestinal.
- **Potassium** : bon apport, antihypertension.
- **Magnésium** : une source intéressante.
- **Calcium** : un apport complémentaire non négligeable.
- **Sélénium** : bonne source, surtout pour un végétal.
- **Anthocyanes** : ses pigments sont protecteurs.
- **Calories** : 57/100 g.

C'est la saison ! De mi-août à mi-novembre.

Ça se conserve comment ? De 0 à 4 jours à température ambiante et jusqu'à 8 jours dans une boîte type Tupperware, dans un endroit frais (évitez le frigo). Surveillez bien l'évolution !

Ça se congèle ? Oui. Mais après décongélation, direction le blender ou la poêle, parce que tout le croquant juteux a disparu. Comme toujours.

Ça se mange cru ? Oui.

Cuisson conseillée ? 15 minutes au four (à rôtir).

Capital santé

- ☺ Les figes très colorées sont fort riches en pigments hautement protecteurs, les anthocyanes. Ils renforcent la paroi des vaisseaux sanguins.
- ☺ La pectine (fibre) aide à contrôler le taux de cholestérol. C'est aussi un coupe-faim remarquable.
- ☺ Les fibres pourraient chasser en douceur les petites concrétions qui se transforment en calculs rénaux, mais tous les spécialistes ne sont pas d'accord sur ce point.
- ☺ 3 figes = 20 % des besoins journaliers en fibres. Elles préviennent la constipation et peuvent même en venir à bout. Surtout les figes sèches, qui totalisent 11 g de fibres pour 100 g, un record !
- ☺ 2 fruits = 7 % des apports recommandés en calcium pour la journée. Pas mal !
- ☹ Les figes sèches sont des mines de nutriments ; malheureusement, elles sont trop souvent bourrées de sucres. Achetez exclusivement des figes moelleuses, sans la moindre trace de farine, comme celles de Smyrne. Vous n'en trouvez pas ? Rabattez-vous à la rigueur sur les italiennes ou les algériennes, mais délaissez de grâce les figes sèches grecques, aussi archisèches que les chemises de l'archiduchesse.

Astuces de pro

- Ne vous fiez pas à la couleur pour évaluer leur stade de maturité. Il faut toucher, les fruits doivent être souples.
- Fraîches, elles sont fragiles : mangez-les le plus rapidement possible après achat.
- Si vous avez la chance de tomber sur des figues blanches, rarissimes en raison de leur fragilité, achetez tout son stock au vendeur. Bienheureux !
- Ne les mettez pas au réfrigérateur, le froid agresse leur saveur délicate. Sauf éventuellement une heure avant de les préparer, de les découper : ce petit coup de frais les rendra un peu moins collantes. Autre possibilité : passez la lame de votre couteau sous l'eau chaude tous les 3 ou 4 mouvements, pour éliminer le sucre très collant qui vous empêche de faire des petits cubes bien nets.
- Les figues améliorent l'ordinaire d'une salade. Tant que vous y êtes, ajoutez des cubes de feta et des pignons, et arrosez le tout de jus de citron. Vous avez dans votre assiette une mine de vitamine C et de calcium. Et si vous ajoutez une bonne tranche de pain aux céréales, cela s'appelle un plat complet.
- Les figues accompagnent avec élégance les viandes blanches et tous les aliments que vous imaginez allant avec le pruneau. Le saumon fumé, le jambon cru, la plupart des fromages « forts » lui conviennent très bien.
- En dessert, la figue se plie à la version tarte, clafoutis, semoule ou riz au lait.
- Elle remplace la pomme au four. Même mode d'emploi : posez les fruits sur le plat, glissez à four chaud ¼ d'heure, attendez, sortez-les, laissez refroidir un peu, dégustez.
- On peut la faire rôtir doucement, coupée en deux, agrémentée de muscat ou de porto, de petits sablés concassés sur sa chair et de poudre d'amande. Il suffit de mélanger tous ces ingrédients, de les présenter convenablement, et la magie opérera toute seule en un quart d'heure. Arrosez régulièrement pour éviter la sécheresse.
- Vous n'avez qu'une poêle ? Coupez vos figues en deux, déposez-les délicatement sur la surface légèrement beurrée, saupoudrez de cassonade pour caraméliser et laissez cuire 5 bonnes minutes.



FIGUES PARME

2 figues

2 à 4 tranches de jambon de Parme (ou autre jambon cru)

Rincez les figues et taillez-les en rondelles. Si elles sont un peu trop mûres, coupez-les plutôt en deux, puis en deux pour obtenir 4 triangles. Présentez-les joliment avec le jambon roulé sur une assiette. Quelques feuilles de salade pour la décoration ne nuiront pas.

LA FRAISE

CHAMPIONNE ANTIOXYDANTE, MINCEUR

► Les principaux apports nutritionnels

- Vitamine C
- Potassium
- Calcium
- Acides organiques
- Acide ellagique



- **Vitamine C**: elle en apporte encore plus que les oranges!
- **Potassium**: une bonne source.
- **Calcium**: non négligeable, d'autant que la vitamine C améliore son absorption.
- **Acides organiques**: ils lui confèrent son goût acidulé.
- **Acide ellagique**: anticancer.
- **Calories**: 30/100g.

C'est la saison! Selon les variétés, de mars à octobre.

Ça se conserve comment? La journée à température ambiante. En cas de force majeure, on peut les placer 24 heures au frigo mais elles y perdront probablement des « plumes »...

Ça se congèle? Non.

Ça se mange cru? Oui.

Cuisson conseillée? Aucune (sauf confiture).

Capital santé

- ☺ La fraise réunit de nombreux composants antioxydants, principalement la vitamine C et des flavonoïdes, antioxydants. Ces derniers renforcent la paroi des artères et protègent la peau.
- ☺ L'acide ellagique agit de diverses façons contre les cellules cancéreuses, mais globalement dans un même objectif: leur couper les « vivres ».
- ☺ La fraise des bois contient un phénol appelé eugénol, substance très aromatique qui la dote à la fois de sa saveur si particulière et de vertus antiseptiques. On retrouve cette même note épicée dans la rose, le basilic et le clou de girofle.
- ☺ En externe, la fraise dilate (ouvre) les pores, les nettoie en profondeur grâce à ses acides organiques, et raffermi la peau.
- ☹ Les fraises sont faciles à digérer et n'attaquent pas l'estomac, malgré leur saveur un peu « acide » parfois. Cependant, les propriétaires de côlon irritable doivent s'en méfier car les petites graines (akènes) peuvent être irritantes.
- ☹ Lorsque les gariguettes, premières fraises, débarquent au printemps sur les marchés, c'est l'hystérie. Attention tout de même! La fraise libère dans l'organisme une substance, l'histamine, capable de déboucher sur de simples démanégeaisons comme de véritables chocs allergiques. Les fruits cuits sont mieux tolérés, mais testez de toutes petites quantités si vous vous savez prédisposé.
- ☹ Plus on attend pour les consommer, moins elles contiennent de vitamine C.

Astuces de pro

- Même recommandation que pour tous les végétaux : ne les faites pas tremper dans l'eau, passez-les juste sous le robinet.
- La fraise est très fragile. Achetez-la en petite quantité, si possible en barquettes : les fruits y sont moins malmenés qu'en vrac.
- Familiarisez-vous avec les variétés. Il en existe plus de 600, donc pas question de toutes les passer au peigne fin, mais parmi celles les plus couramment disponibles sur nos marchés, il y a déjà de quoi faire. Les françaises sont, de loin, préférables à celles d'Espagne – cultivées, en outre, dans un contexte socioécologique discutable – ainsi qu'à celles du Kenya ou d'autres pays chauds : eux, ils sont spécialisés en fruits exotiques !

On les trouve en...	Elles s'appellent...	Signes distinctifs
Avril	La guariguette	C'est la première ! Elle annonce les beaux jours, oiseau de bon augure.
	La favette	De Provence : top parfum.
	La cigaline	Au goût subtil.
Mai	La gorella	Cône blanc ou vert : elle n'est pas mûre. Oubliez.
	L'esanta	Cultivée partout en France.
	La darsselect	Pleine de jus.
Juin-juillet	La mara des bois	Extrêmement bonne ! Un petit parfum de fraise des bois en prime...
	La bogota	Acidulée, rafraîchissante.
	La belrubi	Une jolie robe bien rouge.
	La charlotte	Une saveur très prononcée.
Jusqu'en octobre	Fraise d'Aquitaine	Elle peut être encore très très bonne.
En hiver et au début du printemps	Fraises importées	Généralement dures et sans aucun intérêt.

- Certains fans apprécient les fraises avec un tour de moulin à poivre. À peine, bien sûr. Puis du sucre ou n'importe quel accompagnement. L'épice soulignera leur parfum.
- Si vous en achetez trop, mieux vaut les préparer tout de suite (confitures, coulis, sorbets...) que les laisser s'abîmer au réfrigérateur.
- Si vous les servez nature, laissez la queue et la collerette.
- Les fraises adorent les salades salées, sucrées et sucrées-salées. Elles se marient très bien avec les crevettes, les avocats, la menthe, la mâche, le canard, les baies et tous les autres fruits.
- Le top : les fraises des bois, quasiment impossibles à dénicher dans le commerce mais pas si compliquées à faire pousser chez soi. Celles vendues en barquettes sous l'appellation « fraises des bois » sont en fait, le plus souvent, des fraises dites « des 4 saisons ».

- Une soupe aux fraises, c'est une bombe de vitamines et de saveurs: laissez tremper vos fraises dans du jus d'orange, dans du thé pour une version allégée, ou encore dans du vin rouge + épices à vin chaud. N'ajoutez pas de sucre, mais un tour ou deux de moulin à poivre. Plongez une gousse de vanille fendue au milieu. Décorez avec quelques feuilles de menthe fraîche. Laissez la magie opérer pendant quelques heures. Au moment de servir, vous pouvez ajouter une boule de sorbet framboise, histoire de brouiller les pistes.
- Des chips de fraise, c'est tout de même plus original et allégé que des petits fours avec le café. Avec un couteau économe, découpez des lamelles de fraises et laissez-les sécher pendant plusieurs heures à four très doux (pourquoi pas avec des grains de raisin ? Voir p. 326).
- Bien sûr, on peut les faire gratiner un peu au four pendant quelques secondes après les avoir saupoudrées de sucre, ou encore préparer un gratin express de fruits rouges. Mais les fraises sont décidément tellement parfaites que moins on les tripote, meilleures elles sont.



FRAISES MARTINICAISES

10 fraises
1 banane
5 gouttes de rhum

Rincez et équeutez les fraises. Coupez-les en rondelles si elles sont grosses, en deux si elles sont moyennes. Taillez la banane épluchée en rondelles. Mélangez le tout, ajoutez un peu de rhum.

Expressions courantes avec les fruits et légumes

Les fruits et légumes sont ancrés dans notre culture, notre quotidien. Ils se sont fait une large place dans le langage courant. Certaines expressions argotiques sont peu connues, comme « Elle va aux asperges », mais tout le monde emploie « Rouge comme une tomate » ou « J'ai eu une prune ». Voici quelques-uns de nos hommages verbaux les plus courants.

On dit ça	À la place de ça
C'est une grosse légume	C'est une personne importante, un VIP
Appuie sur le champignon !	Accélère !
C'est la cerise sur le gâteau !	C'est le pompon !
Il lui a mis une peau de banane	Il a placé sur son chemin un obstacle déloyal
Elle est une bonne poire (une bonne pomme)	Elle est un peu neuve (trop gentille)
Elle est devenue rouge comme une tomate	Elle est devenue écarlate
Je lis une feuille de chou	Je lis le journal
Ils se battent pour des queues de cerises	Ils se battent pour des choses peu importantes

.../

Les carottes sont cuites	Trop tard/c'est fichu
Ce n'est pas tes oignons	Occupe-toi de tes affaires
Il a un pois chiche dans le crâne	Il est bête, il ne réfléchit pas
J'ai du blé	J'ai de l'argent
Il a une carotte pour le faire avancer	Il a un objectif bien précis/une motivation
On est allé voir un navet	On est allé voir un mauvais film
Il a les oreilles en feuilles de chou	Il a les oreilles décollées
J'ai reçu l'information en pleine poire	Ça m'a fait un choc (je ne m'y attendais pas)
C'est vraiment un chou	Il est vraiment adorable
C'est un bout de chou	C'est un enfant
Il est haut comme trois pommes	Il est tout petit
Mais il pousse comme un champignon	Mais il grandit vite
J'en ai vraiment ras la banane	J'en ai marre, ras le bol
Elle va aux asperges	Elle fait le trottoir
Il est pail de carotte	Il a les cheveux roux
J'ai eu une prune	J'ai eu un PV
Aller aux fraises	Se promener tranquillement, traîner, chercher un coin à l'abri pour faire l'amour (selon situation)
Tu es dans les choux	Tu as raté, tu es à côté de la plaque
Il faut toujours que tu ramènes ta fraise	On n'entend que toi/tu te vantes à tout propos
Elle se creuse le citron	Elle réfléchit
Elle se presse le citron	Elle réfléchit trop, elle se fait des nœuds dans la tête
Elle raconte des salades	Elle ment
Ils marchent en rang d'oignons	Ils sont bien alignés
Cette voiture ne vaut pas une cacahuète	Cette voiture ne vaut rien
Il n'a pas un radis	Il n'a pas d'argent
Il n'en fiche pas une datte	Il ne fait rien
Tu conduis vraiment un citron	Tu conduis vraiment une voiture pourrie
Il s'est fait la cerise	Il est parti
Elle se fait une cerise	Elle se maquille
J'ai pris une châtaigne	J'ai eu une décharge d'électricité
J'ai la tête comme une citrouille	J'ai mal au crâne/la tête farcie .../

J'ai fait chou blanc	J'ai raté/il n'y avait personne
Si ça marche, je te paie des dattes	Ça ne marchera jamais
Tu ressembles à une asperge !	Tu es vraiment grand et maigre !
Je suis tombé dans les pommes	J'ai perdu connaissance
Tu as de l'oseille ?	Tu as de l'argent ?
Ça compte pour des prunes	Ça ne compte pas
Il récolte les fruits de son travail	Il est payé de ce qu'il a fait (en figuré/en bien ou en mal)
T'as l'air d'un concombre/d'un cornichon	T'as l'air niais
Il a la banane	Il a un large sourire
Tu es marron	Tu t'es fait avoir
Mi-figue, mi-raisin	À la fois content et mécontent
J'ai fait le poireau/j'ai poireauté	J'ai attendu
C'est bête comme chou	C'est tout simple à comprendre, enfantin à faire
Il a la cerise	Il n'a pas de chance
Il m'a pris le chou	Il m'a saoulé, harcelé de paroles
Elle va finir dans le panier à salade	Elle va finir dans la camionnette de police
On s'est fendu la pêche	On a bien rigolé
Espèce de patate/cornichon !	Insulte (gentille/affectueuse)
Tu te prends vraiment le chou !	Tu te prends trop la tête, tu réfléchis trop !
Tu as un cœur d'artichaut	Tu tombes amoureux tout le temps
Il pousse comme une échalote	Il grandit tout en hauteur, il est maigrichon
Il a la patate/il a la pêche	Il est très en forme
Je fais mes choux gras	Je profite
Il chante comme une patate	Il chante mal
C'est comme des dattes	Ça ne se fera jamais
Il a pris un coup sur le citron	Il a pris un coup sur la tête
Il est rond comme une citrouille	Il est complètement ivre
Ça met du beurre dans les épinards	Ça améliore l'ordinaire/les conditions de vie
Il voulait ménager la chèvre et le chou	Il voulait ménager deux choses contradictoires
C'est la fin des haricots	C'est fini
Il mange les pissenlits par la racine	Il est mort

LA FRAMBOISE

«MADAME +»: MINCEUR, ANTIOXYDANTE, ANTICANCER

► Les principaux apports nutritionnels

- Fibres
- Fer
- Vitamine C
- Calcium
- Acide ellagique
- Cétones
- Polyphénols



- *Fibres*: une petite boule de fibres.
- *Fer*: l'un des fruits les plus riches. La vitamine C améliore son absorption.
- *Vitamine C*: elle est protégée par le pH acide des framboises.
- *Calcium*: un apport non négligeable.
- *Acide ellagique*: anticancer.
- *Cétones*: des molécules coupe-faim.
- *Polyphénols*: elle est rouge, ça se voit non?
- *Calories*: 38/100g.

C'est la saison! Quand le soleil brille et qu'il fait très chaud... en plein été.

Ça se conserve comment? Elles sont encore plus fragiles que les fraises. Consommez-les dans les heures qui suivent l'achat.

Ça se congèle? Éventuellement (telles quelles ou en coulis). Mais c'est vraiment moins bon, et elles y perdent autant en croquant qu'en subtilité aromatique.

Ça se mange cru? Oui.

Cuisson conseillée? Aucune.

Capital santé

- ☺ Elle fait globalement tout « plus » que la fraise : plus d'acide ellagique, de polyphénols... Mais c'est sa richesse en fibres qui hisse la framboise sur l'autel des fruits sacrifiés pour notre santé.
 - ☺ Son fort taux d'acides organiques, que l'on devine au goût acidulé, aide à rééquilibrer le pH de notre milieu interne.
 - ☺ Les enfants l'adorent et tant mieux : pas de noyaux, pas de peau à éplucher, aucun risque d'étouffement, allergies rarissimes...
 - ☺ Sa richesse en fer la place au rang des aliments fétiches des végétariens.
 - ☺ Comme toutes les baies, les framboises concentrent de nombreux antioxydants et ce pour un apport calorique très modeste. Maxi-protection, mini-kilos.
- ⊗ Les intestins fragiles ne supportent pas les petites graines. Ils préfèrent accueillir seulement du coulis de framboise : les grains ont disparu et, avec eux, la majorité des fibres. Mais il reste la pectine, une fibre douce et bien tolérée.

Astuces de pro

- Il y a framboise et framboise. Les vraies, les bonnes, celles qui procurent de vraies émotions gustatives, ce sont les *Malling promise*, qui poussent chez nous, disponibles de juin à septembre. Avant et après, elles viennent souvent de plus loin, sont belles, mais généralement dépourvues de parfum et saveur.
- Bio, on ne les lave pas, sinon elles perdent leur parfum. On ne les rince pas non plus. Nature, on vous dit!
- On ne cuit pas les framboises. Tout au plus peut-on les passer une ou deux minutes à la poêle beurrée en les saupoudrant de sucre. Les gourmands les ont déjà forcément trempées dans du chocolat fondu...
- Version Stendhal: des framboises bien rouges sur une assiette bien noire. Entourez-les d'une corolle de fraises. Et si le blanc vous manque, ajoutez un peu de fromage blanc au milieu.
- Comme elles se mangent toujours crues, elles enrichissent en vitamine C tout ce qu'elles touchent : tartes, salades de fruits, compotes, etc.
- Hors saison, ne comptez pas trop sur les framboises surgelées. Sauf en coulis, en smoothie ou pour napper une boule de glace vanille, un yaourt ou du fromage blanc.
- À tester: le jus de framboises allongé d'eau pétillante. Une framboise congelée jouera le rôle de glaçon. À propos, les framboises se marient divinement bien avec le champagne.
- Magique : une tarte aux fruits d'été. Une fois la pâte cuite (seule), disposez sur toute sa surface des framboises, des fraises, des mûres, du cassis, des grosses cerises sucrées et dénoyautées. Saupoudrez le tout d'une discrète cassonade, passez au four quelques minutes. La vraie classe : quelques feuilles d'estragon ciselées au dernier moment et parsemées sur votre chef-d'œuvre.
- À placer dans une conversation : la Framboise d'or récompense chaque année les plus mauvais acteurs (et les plus mauvais films, scénaristes, réalisateurs, etc.). Les framboises sont remises la veille des Oscars, depuis 1980.



FRAMBOISES AU RAISIN

1 barquette de framboises

1 grappe de raisin blanc

1 filet de jus de citron

Rincez le raisin et détachez les grains un par un. Mélangez délicatement framboises et raisins. Ajoutez le jus de citron. Brassez très doucement.

GRAINES ET GRAINES GERMÉES

« SUPERALIMENTS », COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES NATURELS

► Les principaux apports nutritionnels

- Protéines
- Fibres
- « Bons gras »



- Phytates
- Vitamines
- Minéraux

En version « germées » :

- La teneur en *protéines* augmente jusqu'à parfois plus d'un tiers.
- Les protéines sont scindées en *acides aminés*, plus facilement assimilables.
- Leur « efficacité » s'accroît car la teneur en certains *acides aminés* augmente.
- Les championnes de *protéines* sont le fenugrec (qui atteint presque le taux du soja), les graines de tournesol (germées, elles apportent six fois plus de protéines que le lait et deux fois plus que les œufs) ainsi que l'alfalfa (luzerne).
- L'*amidon* est découpé en *maltose* et *dextrine*.
- L'*acide phytique* du son (un piègeur de minéraux) est désamorcé, il se convertit en phytates neutres, donc non déminéralisants.
- Le taux de *vitamine A* est multiplié par trois.
- Le taux de *vitamines B* augmente de façon très significative (les chiffres diffèrent selon la vitamine B).
- Celui de *vitamine C* est multiplié par six.
- Celui de *vitamine E* par trois.

Capital santé

- ☺ Le rôle des graines est de fournir les réserves nécessaires au développement de la plante lors de la germination. Elles contiennent donc énormément de protéines (entre 20 et 40 % en moyenne), des lipides et des glucides : tout est « intégré ». Mais les proportions de protéines diffèrent en fonction de l'espèce. En tout cas, c'est un apport de sécurité protéique important.
- ☺ Lors de la germination, les enzymes modifient profondément la composition nutritionnelle de la graine.

Dans la graine, les...	Deviennent... (transformation pendant la germination)
Amidon (glucides complexes)	Sucres simples
Protides	Acides aminés
Lipides	Acides gras
Vitamines	Elles se multiplient

- ☺ De plus, dans le cas des légumineuses, cette opération élimine les composés potentiellement indigestes.
- ☺ Les graines germées sont des superaliments, faciles à cultiver et recommandés à l'ensemble de la population afin d'améliorer sa couverture en vitamines et minéraux.

☺ Si l'aspect des graines germées vous perturbe, rien ne vous empêche de les mixer pour les incorporer dans des gratins, des salades ou toute autre préparation, elles n'en pâtissent pas.

☹ Sous leur forme « non germée », les graines sont parfois un peu difficiles à digérer. Mâchez-les bien, et longuement. Par ailleurs, elles sont bénéfiques, mais caloriques : consommez-les régulièrement, mais avec discernement.

☹ Sous leur forme « germée », elles peuvent être un peu « passées », vieilles, visqueuses, bref, immangeables. L'idéal est d'apprendre à les faire pousser chez soi, parce qu'on ne les trouve pas toujours facilement dans le commerce, et la nécessité d'une fraîcheur absolue impose presque de les avoir à la maison. Cela dit, certains magasins en proposent d'excellentes toutes prêtes, mais elles coûtent alors assez cher.



Les graines les plus courantes

Nous jetons certaines d'entre elles sans même les regarder. Quelle tristesse ! Quant aux autres, nous n'en consommons pas suffisamment, ou pas de la bonne manière. Encore plus triste !

• Anis

Ces grains doivent trôner dans votre cuisine à la meilleure place si vous avez des difficultés pour digérer. On peut les incorporer à peu près à tous les plats un peu lourds, ainsi qu'au pain.

• Citrouille

Au lieu de plaindre Cendrillon qui crapahute jusque chez elle dans sa citrouille pour cause de retard avéré, considérez les graines de citrouille pour ce qu'elles sont : des petits trésors. Il est judicieux de les recommander à ces messieurs pour protéger leur prostate. Leur richesse en zinc les rend hautement bénéfiques pour cet organe fort utile aux mâles. Il faut vraiment bien mâcher les graines de citrouilles pour bénéficier dudit zinc.

PROSTATE : GRAINES PROTECTRICES

Le zinc est un nutriment essentiel pour la bonne santé de la prostate. En cas de problème, ou en prévention, puisque la plupart des hommes s'en plaignent un jour ou l'autre, les messieurs devraient en ingérer au minimum 10 mg par jour. Une poignée de graines (citrouille, tournesol, melon, sésame) en apporte jusqu'à 1 g. Et renferme beaucoup d'autres molécules bénéfiques pour le confort urinaire au masculin, d'où le succès des graines de courges.

• Colza

Ses acides aminés (protéines) sont équilibrés. Comme il renferme également des acides gras bénéfiques à la santé, surtout des oméga 3, il plaît aux nutritionnistes.

• Lin

Ses graines contiennent pléthore d'acides gras oméga 3 et de lignanes, et sont donc hautement recommandables pour protéger son cœur. Mais pas seulement : le lin participe activement à la

prévention anticancer et à la santé rénale. Sur ce dernier point, des recherches très prometteuses indiquent que non seulement les oméga 3 et les lignanes protègent les petites artères qui nourrissent les reins, mais pourraient, en plus, aider à éviter les infections rénales/urinaires grâce à leurs propriétés antimicrobes. Un conseil : pour bien profiter de tous ces bénéfices, il faut absolument les mouliner. Les graines de lin parsemées sur les plats ou sur le pain ne servent globalement qu'à faire joli : entières, elles sont trop « dures » et nous traversent sans être digérées. Dommage.

- **Melon**

Nous serions bien inspirés d'avaler les graines avec le melon. Façon de parler : à laisser d'abord sécher et à griller, c'est mieux... Ces pépins apportent du magnésium, et surtout du zinc et du fer, des nutriments pas si courants dans le monde végétal.

- **Sésame**

Vous les connaissez sans doute car elles décorent de nombreux pains de boulangerie et même les nougats des restaurants chinois. Leur point fort : le calcium. Les graines de sésame peuvent être légèrement grillées et incorporées à une salade.

- **Soja**

Le soja offre, de loin, les protéines végétales les plus consommées au monde. Son atout majeur : des acides aminés bien équilibrés, notamment, une haute teneur en lysine. Son petit défaut est peut-être de renfermer également quelques facteurs dits « antinutritionnels », c'est-à-dire s'opposant à l'assimilation de certains nutriments.

- **Tournesol**

Un taux intéressant de vitamine E. Sinon, rien de passionnant.



Les graines germées les plus courantes

La plupart des graines de végétaux habituels que l'on laisse germer sont comestibles. Mais voici les plus simples à faire germer chez soi, les plus accessibles en termes de goût, aussi. Achetez-les bio, non seulement par cohérence et logique, mais aussi parce que les graines traitées d'une manière ou d'une autre (pesticides, irradiations...) germeront mal, ou pas du tout. C'est le principe même de ces traitements : éviter ou retarder la germination !

- **Alfalfa (luzerne)**

La « base ». Facile à faire pousser, polyvalente, très intéressante, très complète.

- **Amarante**

Pour ses protéines et sa jolie couleur rouge.

- **Avoine**

Riche en bon gras, bons sucres et sels minéraux. Antifatigue.

- **Carotte**

Amusante, mais il faut apprécier l'amertume. À mélanger impérativement avec des germes plus « faciles » pour les papilles.

- **Chou chinois**

De la verdure à l'état pur.

- **Chou rouge**

So fuchsia. Son plus: il est facile à digérer, un must pour un chou!

- **Daïkon**

Fort en goût, à utiliser presque comme une épice.

- **Fenouil**

Anisé. Un baume pour les systèmes digestifs sensibles et/ou ayant tendance à ballonner.

- **Fenugrec**

Une bonne façon de profiter de ses propriétés médicinales car, sous forme de tisane par exemple, sa saveur est rarement appréciée. Même en graines germées, à tester par paliers: au premier abord, sa légère amertume peut surprendre.

- **Lentilles (toutes couleurs)**

Qui n'a pas fait germer des lentilles, enfant, dans un ramequin avec du coton hydrophile? Bonnes pâtes, elles poussent partout, tout le temps, facilement et rapidement. Les lentilles germées sont de véritables « superaliments » complets: toute la panoplie des vitamines, minéraux et compagnie réunis dans une petite tige de rien du tout.

- **Lin**

Doucement laxatives, ces graines germées sont épatantes rien que pour la « beauté » du geste. On ne vous en dit pas plus...

- **Moutarde**

Comme la « vraie » moutarde, les graines de moutarde ne sont pas faites pour les « mickeys ». Ça pique, mais c'est pour la bonne cause: une amie fidèle de l'estomac et des intestins.

- **Oignon**

Le soufre est son atout principal: bon pour la respiration, les microbes le détestent (antiseptique).

- **Persil**

La graine germée de persil ressemble à sa maman (et à son papa), mais en plus « doux » et tendre. Une initiation en douceur à l'univers des plantes aromatiques.

- **Quinoa**

Amusante et complète, cette graine est d'autant plus facile à faire germer qu'il vous suffit d'en prélever quelques-unes dans votre paquet de quinoa à cuire, juste pour essayer. Que risquez-vous?



LE RÉGIME NORDIQUE : LE RÉGIME LE PLUS RICHE EN OMÉGA 3 ET ANTIOXYDANTS

Les scientifiques planchent sur le régime nordique selon ce principe : la Nature, pas si bête, ferait pousser les aliments adéquats à l'endroit adéquat. Ou plus exactement, pourquoi aller chercher à l'autre bout du monde des ingrédients bons pour la santé, alors qu'on a aussi bien juste sous la main ? Et pourquoi renoncer à sa culture culinaire, basée sur le terroir, alors qu'elle aussi fonde notre bien-être et notre identité culinaire ? Et, enfin, pourquoi importer à grands frais financiers et écologiques des légumes et huiles des antipodes alors que l'agriculteur ou le transformateur du coin en propose d'autres, largement aussi bons et nettement moins chers ? Le régime nordique est commun à tous les pays nordiques (l'Islande, le Danemark, la Finlande, la Norvège et la Suède), avec bien sûr des spécificités par pays. Ses points forts : un apport élevé en oméga 3 + une grande quantité de protéines maigres + une très grande quantité de fibres et d'antioxydants via les légumes, les fruits, les grains entiers et le célèbre pain noir + un flacon d'huile de poisson posé sur la table du petit déjeuner, pour encore un petit surplus d'oméga 3 et de la vitamine D, formidable vitamine anticancer, bonne pour le cœur et le moral.

PAYS NORDIQUE : UNES ESPÉRANCE DE VIE MODÈLE

On parle généralement du Japon ou des Crétois pour évoquer des espérances de vie « record ». Ce n'est pas faux. Mais voici de quoi méditer. Les femmes islandaises ont une espérance de vie de 82,9 ans, une des plus élevées au monde. Par ailleurs, hommes et femmes confondus, les Islandais vivaient en moyenne plus de 81 ans en 2007, non loin du Japon (plus de 82 ans) et devant la France (près de 81 ans) et les États-Unis (près de 78 ans). Par ailleurs, une récente étude (septembre 2009), publiée dans le *Lancet* indique que l'espérance de vie en bonne santé en Europe est en moyenne de 67 ans et 7 mois pour les hommes, et de 69 ans pour les femmes. Les hommes danois remportent la palme de la meilleure espérance de vie en bonne santé (73 ans !), les Allemands la plus faible avec 63 ans seulement. Dix ans de moins ! La France se situe au milieu : 68 ans pour les hommes, 69 ans et 8 mois pour les femmes. Nous avons donc des leçons à prendre chez nos amis du Nord.

ALIMENTS CONSEILLÉS

- Des graines entières de céréales et du pain avec des grains entiers (avoine, orge, seigle).
- Des pommes de terre (bouillies/cuites à l'eau).
- Des baies (myrtilles, airelles, mûres) en grande quantité.
- Du chou.
- Des légumes racines (carottes...).
- De l'huile de colza pressée à froid. De l'huile de poisson (au petit déjeuner à la petite cuillère).
- Beaucoup de poissons gras, surtout du hareng et du saumon.
- Du poisson maigre, surtout de la morue, de la truite.
- De la viande de gibier (sauvage, donc moins grasse que la viande d'élevage).

Astuces de pro

- Les graines peuvent être issues de légumes ou de fruits (fenouil, céleri, melon, citrouille...), de légumineuses (haricot, lentille, pois chiche, soja...), ou de céréales (avoine, maïs, seigle...). On les utilise telles quelles en cuisine ou préalablement germées. Dans le premier cas, elles sont parsemées sur les pains, les gâteaux ou les plats (pavot, cumin), grignotées à l'apéritif (melon, tournesol)...
- Les graines de légumineuses et de certaines céréales (soja, lentille, haricot, maïs, sarrasin, seigle, pois chiche...) germent très facilement. Nous n'avons pas encore l'habitude d'en consommer massivement sous cette forme, sauf les pousses de soja, alors qu'elles entrent dans la composition de nombreuses recettes traditionnelles asiatiques, et orientales. On en trouve pourtant, déjà germées, dans certaines grandes surfaces et en boutiques bio/diététiques, mais il est plus amusant de les faire germer soi-même.



Graines germées, mode d'emploi

Pour faire germer des graines, il suffit d'avoir... des graines. Ajoutez une pincée d'eau, un zeste de chaleur, et c'est parti. Pour débiter, une simple tasse fera l'affaire, ou – plus adapté – un bocal en verre au couvercle métallique percé de trous (ou remplacé par une gaze).

Si vous appréciez le résultat de vos premiers pas, achetez un germoir à étages, qui autorise la culture simultanée de plusieurs générations de graines et fournit des pousses impeccables en un temps record.

Déroulement

- Lavez les graines à grande eau.
- Mettez-les à tremper dans quatre fois leur volume d'eau (minérale ou de source si possible) pour une durée variable selon les graines. Ex : alfalfa 4 heures, lentilles 12 heures, tournesol 6 heures. Attention : elles gonflent, prévoyez un récipient très grand ! Par exemple, 4 cuillères à soupe de lentilles sèches occuperont un bocal de 500ml au top de la germination.
- Disposez les graines sur la surface à germer (plateau du germoir, bocal...). Elles doivent rester humides, mais non immergées. Laissez-les à température ambiante (19/23°C) et dans l'obscurité pendant 2 à 6 jours. Rincez-les à grande eau une ou deux fois par jour. L'eau en excès doit toujours pouvoir s'évaporer.
- Récoltez-les lorsque les pousses ont atteint quelques millimètres à quelques centimètres. En fin de germination, on peut exposer les germes à la lumière (mais pas au soleil direct) afin d'inciter à la synthèse de la chlorophylle.
- Avant de les consommer, rincez-les à nouveau.
- Conservez vos graines germées 3 jours dans un récipient humidifié, au bas du réfrigérateur.

Quelle graine ?	De la famille des...	Combien de jours de germination ?
Alfalfa (luzerne)	Légumineuses	3
Avoine	Céréales	3
Blé	Céréales	3
Carotte	Ombellifères	2
Céleri	Ombellifères	3
Cresson	Mucilagineux	3
Épeautre	Céréales	3
Fenouil	Ombellifères	3
Fenugrec	Légumineuses	3
Lentille	Légumineuses	3
Lin	Mucilagineux	3
Luzerne (alfalfa)	Légumineuses	3
Maïs	Céréales	5
Millet	Céréales	3
Moutarde	Crucifères	2
Navet	Crucifères	2
Orge	Céréales	3
Poireau	Alliacés	10
Pois chiche	Légumineuses	3
Radis	Crucifères	2
Riz cargo	Céréales	Jusqu'à 6
Sarrasin	Céréales	3
Sésame	Oléagineux	5
Seigle	Céréales	3
Soja (vert ou jaune)	Légumineuses	3 voire 4 (jaune)
Tournesol	Oléagineux	3

Les durées de germination sont données à titre indicatif. Elles peuvent changer en fonction de la température de la pièce, de celle de l'eau, de l'emplacement du germe, etc.

LE HARICOT VERT

MISTER MINCEUR, TRANSIT INTESTINAL

► Les principaux apports nutritionnels

- Fibres
- Protéines
- Potassium
- Calcium
- Vitamine C
- Vitamine B9
- Carotènes



- **Fibres** : rassasiantes et bonnes pour le transit.
- **Protéines** : il en renferme bien plus que la plupart des autres légumes verts.
- **Minéraux** : une bonne source de minéraux pour un apport calorique très modéré.
- **Vitamine C** : un taux correct ; en le renforçant d'un filet de citron, on augmente l'assimilation du calcium et du fer.
- **Vitamine B9** : la vitamine de la femme en général, enceinte ou désirant l'être en particulier.
- **Carotènes** : un bon apport.
- **Calories** : 30/100g.

C'est la saison ! De juin à octobre.

Ça se conserve comment ? Dans le bac à légumes du frigo pendant 2 jours, maximum 3. Mais pas dans un sac plastique fermé !

Ça se congèle ? On peut les congeler tels quels, après les avoir soigneusement lavés et séchés. Mais le mieux est tout de même de les blanchir, c'est-à-dire de les faire bouillir 3 minutes avant de les laisser refroidir et de les congeler. Ainsi, ils resteront bien verts.

Ça se mange cru ? Non.

Cuisson conseillée ? 5 à 7 minutes à la vapeur ou 10 minutes dans l'eau bouillante.

Capital santé

- ☺ Le haricot vert n'a rien d'extraordinaire : il apporte toute une palette de vitamines et de minéraux sans être pour autant particulièrement riche en l'un ou en l'autre. En revanche, il est absolument sans défaut, ce qui est rare pour un aliment, même végétal !
- ☺ Son taux record de protéines (pour un légume « vert ») le rend fort attrayant en cas de régime, de grosses faims, de tendance à grignoter : il rassie comme nul autre. Parce que, en réalité, ce n'est pas tout à fait un légume vert, c'est une légumineuse (comme les lentilles, les haricots secs), mais consommée fraîche.
- ☺ De sa double casquette de « légume vert », d'un point de vue culinaire, et de « légume sec », d'un point de vue botanique, il a eu l'intelligence de prendre le meilleur des deux : la légèreté calorique des premiers, l'intérêt nutritionnel des seconds.
- ☺ Ses fibres très abondantes favorisent le transit intestinal. En plus, elles s'offrent le luxe d'être extra-douces ; même les très jeunes enfants les tolèrent.
- ☺ Sa haute teneur en fibres le place, par ailleurs, en position de favori pour participer à la prévention des maladies cardio-vasculaires, de certains cancers (estomac, œsophage), du diabète de type 2.

☺ Comme il renferme du silicium, il est considéré comme « ami des os », mais ce n'est pas vraiment son intérêt principal.

☹ Les « fils » si redoutés correspondent au durcissement de la cellulose des haricots. Le processus commence dès la cueillette et se poursuit au fil du temps. Autrement dit, les haricots verts « à fils » ne sont pas de toute première jeunesse, et deviennent petit à petit parfaitement indigestes.

Astuces de pro

- Plus ils sont longs et fins, moins ils contiennent de fils, ce qui est le cas en début de saison. Puis, le grain grossit et les fils apparaissent. Profitez des tendres haricots du début. Les haricots doivent être bien verts et fermes. Si, lorsqu'on les casse, ils laissent échapper une goutte d'eau, ils sont vraiment extra-frais.
- Les haricots mange-tout portent bien leur nom puisque, chez eux, tout se mange. Ils sont verts ou jaunes (haricots beurre). Jaunes comme du beurre, ils sont tendres et dénués de fils. C'est pour ça qu'il y en a souvent dans les cantines!
- Mettez-les de préférence au réfrigérateur sinon ils se dessèchent et deviennent mous.
- Il est recommandé d'équeuter les haricots à la main, car s'il y a un fil, on l'ôte d'un seul geste. Avec le couteau, on ne sent rien.
- La cuisson est rapide : 5 à 7 minutes à la vapeur, guère plus dans l'eau bouillante. Dans ce dernier cas, passez-les ensuite sous l'eau froide et égouttez aussitôt. La tendance « haricot vert *al dente* » voire « presque cru » s'estompe enfin pour rendre à ce noble légume sa cuisson à point. C'est comme ça qu'il est bon et digeste. Ça n'empêche pas le croquant!
- Les salades de haricots verts froids ou tièdes se marient avec tout. Par exemple avec des champignons de Paris (crus), des amandes grillées et une tranche de bon pâté ou, même, de foie gras. Plus simple ? Avec des pignons, du parmesan, de la tomate, des cubes de concombre. Et, bien sûr, de l'huile d'olive et du vinaigre balsamique.
- Les haricots verts vapeur accompagnés de tomates revenues à la poêle dans l'huile d'olive et l'ail ressemblent à un accompagnement parfait tant ce plat est riche en antioxydants et en composés protecteurs.
- Tentez la crème de haricots verts, très fine et originale. Il suffit de les mixer, une fois cuits, dans un bouillon et d'y ajouter un peu d'huile d'olive ainsi que de la crème légère. Et pourquoi pas des haricots blancs ou des pétoncles ? Quelques croûtons : le paradis.



HARICOTS AUX AMANDES

1 poignée de haricots verts

1 c. à s. d'amandes effilées

Filet d'huile d'olive

Sel, poivre

Rincez les haricots verts et égouttez-les. Jetez-les dans une grande quantité d'eau bouillante et très salée (pas d'inquiétude : ils absorbent très peu de sel, c'est juste pour les garder croquants et bien verts). Après 10 minutes de cuisson, égouttez-les, arrosez-les d'huile d'olive et répartissez les amandes dessus. Mélangez. Salez, poivrez.

LES HUILES VÉGÉTALES

Pour cuisiner, on utilise de l'huile végétale. Qu'elle soit extraite de la noix, de l'olive, du pépin de raisin ou de tout autre végétal riche en gras, chacune possède ses avantages nutritionnels et santé. Elles sont aussi différentes les unes des autres que peut l'être un légume d'un autre. Leur seul point commun est l'apport calorique, toujours le même, soit 900 calories pour 100 g. Il n'existe pas d'huiles légères, contrairement aux idées reçues !



Les huiles renferment des triglycérides (les graisses proprement dites), des acides gras (oméga 3, 6, 9), des phytostérols (anticholestérol), des polyphénols (antioxydants pigmentés comme dans l'huile d'olive bien verte), des vitamines (E surtout)... Aucune huile n'est parfaite, pas même la célèbre huile d'olive, c'est pourquoi il est très important de varier pour obtenir une panoplie complète d'acides gras, de polyphénols, de vitamines et de saveurs.

LE TOP 4 DES HUILES CONSOMMÉES EN FRANCE

1. L'huile de tournesol
2. L'huile d'olive
3. Les mélanges (type Isio 4)
4. L'huile de colza

Abécédaire santé des principales huiles végétales utilisées en cuisine

Amande douce

- Laxative
- Anti-calculs biliaires
- Bonne pour le cerveau
- Anticholestérol

Cette huile est surtout recommandée en usage externe.

🔥 Température de cuisson à ne pas dépasser: 215 °C.

Arachide

- Anticholestérol
- Anti-brûlures d'estomac

🔥 Température de cuisson à ne pas dépasser: 225 °C.

Argan

- Anticholestérol

Cette huile est surtout recommandée en usage externe.

🔥 Température de cuisson à ne pas dépasser: 100 °C (éviter la cuisson).

Avocat

- Anticholestérol
- Antidiabète

🔥 Température de cuisson à ne pas dépasser: 270 °C.

Bourrache

- Régularise le cycle menstruel (et anti-douleurs de règles).
- Bonne pour la peau

Cette huile est surtout recommandée en capsules (compléments alimentaires).

🔥 Température de cuisson à ne pas dépasser: pas de cuisson.

Cameline

- Exceptionnellement riche en oméga 3, donc bonne pour le cœur, le cerveau, l'humeur...

🔥 Température de cuisson à ne pas dépasser: pas de cuisson.

Carthame

- Anti-douleurs intestinales
- Antirhumatismes
- Facilite le travail de la vésicule biliaire
- Anticonstipation

🔥 Température de cuisson à ne pas dépasser: 100 °C (si vierge), 230 °C (si raffinée).

Colza « top 3 » ***

- Riche en oméga 3
- Bonne pour le cœur

- Bonne pour le système vasculaire
- Riche en vitamine E (antioxydante)
- 🔪 Température de cuisson à ne pas dépasser: 100 °C (si vierge), 200 °C (si raffinée).

Germe de blé

- Ultranourrissante et revitalisante
- Antifatigue
- Antianémie
- Anti-peau sèche, crevasses, gerçures (en interne, en hiver)
- 🔪 Température de cuisson à ne pas dépasser: pas de cuisson.

Maïs

- Lutte contre la plaque d'athérome
- 🔪 Température de cuisson à ne pas dépasser: 230 °C.

Noisette

- L'huile de noix possède globalement le même profil que l'huile d'olive
- Antilithiase
- Antianémie
- Antihypertension
- Elle renferme en plus une belle quantité de vitamine E, très antioxydante
- 🔪 Température de cuisson à ne pas dépasser: 220 °C.

Noix « top 3 » ***

Elle est exceptionnellement bien équilibrée en acides gras oméga 3 et oméga 6.

- Exceptionnelle protectrice du cœur et du cerveau
- Anticholestérol
- Elle facilite la digestion, apaise les maux d'estomac, prévient les calculs biliaires
- 1 cuillère à soupe couvre quasiment nos besoins journaliers en oméga 3

🔪 Température de cuisson à ne pas dépasser: 160 °C (si vierge), préférable à froid (pas de cuisson).

Noix de pécan

- Voir « Noix ».

🔪 Température de cuisson à ne pas dépasser: 160 °C (si vierge), préférable à froid (pas de cuisson).

Olive « top 3 » ***

Elle est exceptionnellement riche en oméga.9 et en polyphénols

- Anticholestérol
- Bonne pour le cœur
- Apaisante
- Bonne pour la digestion, l'estomac, la vésicule biliaire
- Bonne pour le foie (drainage)
- Anticonstipation

- C'est la plus digeste des huiles
- 🕒 Température de cuisson à ne pas dépasser: 160 °C (si extra-vierge), 215 °C (si vierge).

Onagre

- Anticholestérol
- Régularise le cycle menstruel (et anti-douleurs de règles)
- Bonne pour la peau

Cette huile est surtout recommandée en capsules (compléments alimentaires).

- 🕒 Température de cuisson à ne pas dépasser: pas de cuisson.

Pépins de courge

- Protège la prostate
- 🕒 Température de cuisson à ne pas dépasser: 140 °C.

Pépins de raisin

- Son intérêt n° 1 : elle supporte les très hautes températures prolongées (fondue bourguignonne...)
- Riche en flavonoides (du raisin)
- Anticholestérol
- 🕒 Température de cuisson à ne pas dépasser: 215 °C.

Périlla

- Ultrariche en oméga 3 (bons pour le cœur)
- 🕒 Température de cuisson à ne pas dépasser: pas de cuisson.

Sésame

- Protège le cœur et le réseau sanguin/artériel
- Anticholestérol
- Anti-âge
- Bonne pour le cerveau
- 🕒 Température de cuisson à ne pas dépasser: 175 °C (si vierge), 210 °C (raffinée).

Soja

- Protège le cœur
- Anticholestérol
- 🕒 Température de cuisson à ne pas dépasser: 160 °C (si vierge).

Tournesol

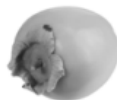
- Participe à la régulation nerveuse, métabolique et hormonale
- Anticholestérol
- 🕒 Température de cuisson à ne pas dépasser: 227 °C, mais 100 °C (si vierge), et 230 °C (tournesol oléique).

LE KAKI

CHAMPION ANTIOXYDANT, TRANSIT INTESTINAL

► Les principaux apports nutritionnels

- Tanins
- Carotènes
- Xanthines
- Lycopènes
- Vitamine C
- Minéraux
- Fibres (pectines)



- **Tanins** : il en renferme énormément, d'où sa saveur astringente (râpeuse).
- **Carotènes** : avec l'abricot, la mangue et le melon, le kaki est l'un des fruits les plus riches en carotènes.
- **Xanthines et lycopènes** : de puissants antioxydants.
- **Vitamine C** : plus il est mûr, plus il en contient.
- **Minéraux** : surtout du calcium, du potassium et du phosphore.
- **Fibres** : elles sont douces, laxatives et bien tolérées.
- **Calories** : 66/100g.

C'est la saison ! En hiver

Ça se conserve comment ? À température ambiante jusqu'à ce qu'il soit mûr à point, voire un peu plus selon les goûts.

Ça se congèle ? Aucun intérêt.

Ça se mange cru ? Oui.

Cuisson conseillée ? Aucune.

Capital santé

- ☺ En dehors de ses fibres, la présence assez massive de tanins du kaki, ou plaqueminine (parce que fruit du plaqueminer), le rend légèrement laxatif.
- ☺ Sa teneur en carotènes et lycopènes est intéressante, l'action antioxydante des uns renforçant celle des autres. Au total, une magnifique palette de molécules protectrices, comme on en trouve seulement dans les fruits exotiques, très exposés au soleil.
- ☺ Carotènes, xanthines et lycopènes participent à la prévention des maladies cardiaques, de certains cancers ainsi que du vieillissement accéléré, y compris celui de la peau.
- ☹ Bien mûr, voire un peu trop, il est délicieux mais vraiment très sucré. En effet, au fil de sa maturité, ce fruit perd ses tanins, âpres, pour gagner en douceur, c'est-à-dire en pectines et en sucres. Tenez en compte si vous êtes diabétique ou si vous surveillez vos apports en sucres et en calories.

FRUITS EXOTIQUES : LE SOLEIL COMME ATOUT SANTÉ

Par définition, les fruits exotiques sont ceux qui viennent « de loin ». Par exemple, pour un Antillais, la banane n'est pas franchement exotique ! Il y a ceux que l'on connaît bien, comme la banane, l'ananas, la mangue, la noix de coco, la datte, et puis les autres : le jacquier, la sapotille, le ramboutan, la nêfle, le jujube... Ils sont tous dignes d'intérêt, d'autant que plus des fruits sont exposés au soleil, plus ils développent une stratégie protectrice donc, a priori, plus ils renferment d'éléments bénéfiques et de parfums. Mais par rapport à nos pommes, poires et autres raisins, la consommation de fruits exotiques reste anecdotique.

• La carambole : une étoile contre les maux de gorge



Sa forme unique séduit les cuisiniers du monde entier, car une fois tranchée, elle se transforme en étoile à cinq branches impeccablement précise. Elle est à la fois juteuse, très fraîche, mordante et râpeuse en bouche. Le profil idéal pour aider à digérer. En Asie, on lui prête des vertus anti-maux de gorge.

• Le fruit de la passion : top fibres, acidulé



Acidulé à souhait, le fruit de la passion semble souvent étrange à nos palais occidentaux. Il possède une chair très « mucilagineuse », c'est-à-dire une pulpe de texture « collante », à la fois très sucrée et très acide, dotée de gros grains dans lesquels on croque allègrement. Il est surtout riche en vitamine C, en provitamine A (carotènes) et... encore mieux pourvu que la goyave en fibres, bien tolérées malgré les « grains ». Un mystère, ce fruit...

• La goyave : top antioxydante, anticholestérol



Si vous recherchez les tomates pour leur précieux lycopène, par exemple si vous êtes un senior de sexe mâle et pensez à votre prostate, passez à la vitesse supérieure : offrez-vous des goyaves ! Elles battent à plate couture nos bonnes vieilles tomates sur ce plan. Autre chose, si votre problème c'est le cholestérol, ou que votre obsession est d'augmenter votre apport en fibres douces anticholestérol (et antidiabète), cap sur ce même fruit, qui écrase tous les autres dans ce domaine. Ses propriétés anticholestérol ne sont pas usurpées : non seulement il fait baisser le taux de « mauvais », mais en plus il augmente celui de « bon ». Bien sûr, pour cela il faut en consommer plusieurs chaque jour. C'est certainement le plus difficile, en métropole.

• **La grenade: la bombe anticholestérol**



Des études récentes indiquent que, en évitant l'oxydation du cholestérol, ce délicieux fruit l'empêche de devenir nocif et, encore plus étonnant, qu'il ferait reculer les lésions d'athérosclérose. Sans doute grâce à la combinaison anthocyanes et tanins, qui augmente la production de paraoxonase, une enzyme anticholestérol. La grenade serait donc un précieux protecteur cardiaque, aussi utile en prévention qu'en compléments de soins. En bouche, son astringence conjuguée à son côté sucré acidulé la rend vraiment unique.

• **Le litchi: le raffinement suprême**



Ce petit fruit chinois est d'une telle finesse que l'émotion nous gagne, en le picorant sans compter, au moment du dessert. En plus, il ne s'abîme pas trop dans sa boîte de conserve, aussi, si vous n'en trouvez pas de frais, une « conserve » fera l'affaire pour cette fois-ci. En effet, il s'exhibe seulement en hiver sur les étals des marchés. Sa pulpe possède un exceptionnel goût de rose. De précieuses petites perles de vitamines et de minéraux. En Asie, il est quasi élevé au rang de « fruit médicinal » et entre dans la composition d'une multitude de boissons et autres préparations contre les maux quotidiens. Par exemple, en cas d'asthme, il est recommandé de préparer un thé noir avec des litchis frais, de laisser infuser normalement, et de boire 2 à 3 tasses dans la journée.

• **La papaye: digestion facile et baume pour l'estomac**



Sa chair toute douce tirant sur l'orangé trahit la présence de carotènes et de lycopènes, ces antioxydants qui ont fait la gloire, qui de l'abricot, qui de la tomate. Certes, d'autres fruits et légumes renferment des caroténoïdes, mais la papaye obtient la palme d'or. Elle est suivie du pamplemousse rose et de l'abricot. Par ailleurs, elle héberge de la papaine, une enzyme qui facilite la digestion des protéines. Un repas assez riche gagnerait donc à être terminé par une salade de fruits exotiques incluant de la papaye (et de l'ananas, tant que vous y êtes), si vous ne voulez pas passer trois jours à digérer. Et puisqu'on parle d'estomac, sachez que la papaye neutralise, au moins en partie, les effets secondaires nocifs de l'aspirine, du paracétamol et des anti-inflammatoires sur la paroi gastrique: surtout avalés à jeun, ces médicaments font souffrir le martyr. Si vous devez prendre un tel traitement sur le long terme, nous ne saurions trop vous suggérer de consommer également, au quotidien, de la papaye.

Remarque: plus la peau d'un fruit est épaisse, plus il se conserve longtemps. Il n'y a qu'à comparer un pamplemousse avec une framboise... Les fruits exotiques sont souvent dotés d'une peau à toute épreuve, capable de résister aux rayons du soleil.

Retrouvez aussi l'ananas et la mangue (p. 123 et 250).

Astuces de pro

- Certaines variétés, comme le Sharon ou le Fuyu, sont nettement moins astringentes que le kaki « classique » (dit d'Europe). Rolls des kakis, ils sont doux en bouche même lorsque le fruit n'est pas complètement mûr. Achetez-les les yeux fermés (et la bouche ouverte).
- Les fous de kaki le préfèrent nature, coupé en deux au milieu, à la coque : ils trempent une petite cuillère dedans, prélèvent la chair et la laissent fondre en bouche, l'air extatique.
- Il se marie très bien avec d'autres fruits, plutôt doux et très riches en eau comme la framboise, le kiwi, les groseilles, éventuellement l'ananas. Présentez-le alors en tranches fines (carpaccio) ornées de petits cubes d'autres fruits. Très joli, très vitaminé, très bon.
- Ceux qui apprécient le sucré-salé le marient avec une grosse salade complète ou du canard. Dans ce cas, il faut l'éplucher : placez-le quelques minutes au congélateur ou 1 heure au réfrigérateur, vous vous faciliterez le travail.
- Si le cru lui va mieux, il n'est pas interdit de le poêler, en tranches, ou de le faire doucement fondre en compote. Éventuellement de le mixer pour en faire un sorbet. En revanche, impossible de le rendre liquide au point de le boire, il est beaucoup trop riche en mucilages, cette substance « gluante » constituée de fibres douces.
- Pour qu'il soit suave en bouche, donc non astringent, il faut le consommer un peu trop mûr.



CARPACCIO DE KAKI TRICOLEUR

1 kaki

1 petit sachet de coulis de framboises

2 feuilles de menthe

Épluchez votre kaki. Coupez-le en tranches fines et répartissez-les en arrondi sur une petite assiette. Videz votre sachet de coulis sur le fruit. Coupez au ciseau les deux feuilles de menthe sur votre dessert.

LE KIW

LAURÉAT NUTRITION, VITAMINÉ

► Les principaux apports nutritionnels

- Vitamine C
- Fibres
- Potassium
- Vitamine E
- Enzymes

- *Vitamine C* : palme d'or !
- *Fibres* : un bon apport de fibres douces, surtout si cuites.
- *Potassium* : bonne source.



- *Vitamine E*: un très bon taux, rare pour un végétal.
- *Enzymes*: elles aident à digérer.
- *Calories*: 47/100 g.

C'est la saison ! De novembre à avril.

Ça se conserve comment ? De 1 jour à 3 semaines dans le bac à légumes du frigo. Tout dépend de l'état de mûrissement dans lequel il se trouve à l'achat.

Ça se congèle ? Pourquoi pas, mais pas entier. Il faut d'abord l'éplucher et le tailler en rondelles. Puis cap sur la boîte hermétique spéciale « congélation ».

Ça se mange cru ? Oui.

Cuisson conseillée ? Aucune ou à la rigueur au four (mais il perd sa saveur acidulée).

L'EXOTISME PRÈS DE CHEZ SOI

Le kiwi n'a plus rien d'exotique puisqu'il est largement cultivé sur notre sol. Mais avant de poser ses bagages chez nous, ce drôle de fruit, surnommé « souris végétal », encore exceptionnel il y a une vingtaine d'années, a fait le tour du monde. Originaire de Chine, il s'est bien acclimaté en Nouvelle-Zélande pour finir par s'épanouir dans les jardins des particuliers occidentaux.

Capital santé

- ☺ C'est le fruit qui totalise la plus haute densité nutritionnelle, c'est-à-dire qu'à valeur calorique égale, il apporte un maximum de vitamines et minéraux. Traduisez, c'est le premier de la classe.
- ☺ Les pigments verts (polyphénols) agissent en synergie avec les autres nutriments pour une très bonne protection antioxydante.
- ☺ Un ou deux kiwis par jour en hiver, c'est l'assurance d'une bonne couverture des besoins vitaminiques nécessaires lors de cette saison.
- ☹ Il peut provoquer des allergies ou de simples intolérances. Si vous le digérez mal, consommez-le en dehors des repas.
- ☹ Comme l'ananas et la papaye, le kiwi renferme des enzymes qui facilitent la digestion des protéines. Cette bonne nouvelle en masque une moins reluisante : ces mêmes enzymes coagulent les protéines du lait, limitant les possibilités de desserts lactés, qui tournent vite au fiasco. Un milk-shake au kiwi, par exemple, c'est perdu d'avance.

Astuces de pro

- Souvent, les kiwis sont mûrs à point. Mais pour le vérifier, touchez les extrémités : elles doivent être souples. Si le fruit est trop ferme, laissez-le mûrir quelques jours dans le bac à légumes. S'il est trop souple, c'est qu'il est trop mûr, mais même ainsi il satisfait ses fans car son goût acidulé a alors disparu, il n'est plus que douceur. Pourquoi pas ? Attention : il fermente vite cependant et devient alors immangeable...

- Il ne supporte ni les chocs, ni la chaleur.
- Ne le placez pas près de pommes ou de bananes, sauf si vous souhaitez accélérer son mûrissement.
- La meilleure façon de déguster le kiwi est aussi la plus simple : à la coque ! Coupez-le en deux et plongez une petite cuillère dedans. Quoi qu'à y réfléchir, il y a encore plus simple : nombreux sont les paresseux qui les croquent sans se soucier de la peau. Ils affirment qu'ils aiment bien ce petit côté velu. Après tout, pourquoi pas ?
- Si vous l'épluchez et le coupez pour l'ajouter à une salade, salée ou sucrée, faites-le au dernier moment et arrosez les morceaux d'un filet de jus de citron.
- Il est judicieux d'accompagner vos poissons fumés (truite, saumon) d'une salade et de kiwis, ainsi que d'autres végétaux riches en vitamine C. Cette dernière modifie la forme chimique du fer contenu dans le poisson afin de la rendre assimilable (le fer du poisson ne l'est pas naturellement).
- Sa touche acidulée l'autorise à accompagner certaines viandes, par exemple tranché et passé à la poêle. Il ressemble à un agrume, mais ce n'en est pas un !
- Améliorez la salade d'orange classique en alternant tranches d'orange et de kiwi. Un filet de miel, un peu de cannelle, quelques amandes effilées, des raisins secs si vous le souhaitez et, bien sûr, une feuille de menthe pour décorer.
- Vous prépariez des gratins de fruits rouges en été ? Ceux de kiwis les remplacent en hiver.
- En papillote, passé rapidement au four avec d'autres fruits ou morceaux de fruits (citron vert, rhubarbe, mirabelle, poires, groseilles) et un peu de rhum, il réchauffe les papilles et le moral.
- Il plonge avec délectation dans le chocolat fondu et adore... la glace à la pistache !



POULET AU KIWI

1 blanc de poulet

1 kiwi

Huile d'olive

Sel, poivre

Chauffez une poêle, versez un filet d'huile d'olive dedans. Coupez votre blanc de poulet dans le sens de l'épaisseur (pour obtenir 2 escalopes fines plutôt qu'une épaisse) et éventuellement ensuite en lanières grossières pour accélérer encore la cuisson. Jetez la viande dans la poêle. Épluchez le kiwi (avec un couteau économe c'est tout simple) puis coupez-le en tranches, assez épaisses sinon tout va terminer en bouillie. Ajoutez les fruits dans la poêle, salez et poivrez. Remuez régulièrement. Au bout de 10 minutes maximum, c'est cuit.

LÉGUMES DE NOS GRANDS-MÈRES

On les appelle aussi les légumes « oubliés » ou « anciens », disparus de nos assiettes pour de multiples raisons – passés de mode, cuisson longue, relents de souvenirs de guerre, mais surtout faible rendement et peu intéressants d'un point de vue économique. Songez que près de 80 % des espèces comestibles d'il y a 100 ans ont purement et simplement disparu de nos assiettes !

Cependant, le passé fait un retour en force. On ne compte plus les potages « à l'ancienne », et les « fêtes des légumes oubliés » fleurissent un peu partout dans l'Hexagone. Même les hypermarchés ouvrent leurs portes à ces majestueux légumes et proposent pendant quelques poignées de jours chaque année des topinambours, pâtissons et autre panais, accompagnés d'idées recettes pour ne pas laisser le client démuni, une fois sa grosse courge posée bien à plat sur la table de la cuisine. D'apparence parfois un peu rustique, ils enchantent par leurs couleurs chatoyantes et leurs saveurs très raffinées. Ils méritent qu'on s'y attarde, au moins le temps d'une soupe, d'une salade ou d'une confiserie. La plupart sont disponibles en automne et en hiver. Nous vous présentons les principaux et vous proposons des idées recettes très simples pour étonner vos papilles. Bon voyage dans le temps.

COING

- *Apports principaux* : fibres (tanins et pectines antidiarrhéiques, anticholestérol, bon pour les diabétiques). Calories : 28/100 g.
- *Conservation* : plusieurs semaines dans un endroit frais et aéré (pas au réfrigérateur).

Ce fruit fête ses 4 000 ans ! Certes, il ne prétend pas être un apollon avec son air de grosse poire un peu cabossée. Mais on se battait il y a encore dix ans pour de la gelée ou de la pâte de coing, et puis d'un coup, il a vraiment disparu de la circulation. Peut-être parce qu'il n'est pas comestible cru. En tout cas, sa saveur sucrée accompagne parfaitement les viandes qui se marient bien avec les pruneaux, les pommes, les poires ou les pêches. Par exemple le porc, le canard ou l'agneau (tajine).

Le coing Champion peut être flanqué d'une ou deux épices, par exemple la cannelle, cela ne le rendra que plus délicat. Cap sur la variété du Portugal pour les confitures, gelées et pâtes au goût à la fois très doux et « tannique ». De ce côté-là, ce fruit n'a de leçon à prendre d'aucun autre. Il faut dire que le mot « marmelade » vient de « marmelo » : « coing » en Portugais !

Quant à la pâte de coing, elle se marie merveilleusement avec le fromage. Sur des petits pics apéritifs, alternez une tranche de pâte de coing et une de fromage de brebis.



RECETTE DE GRAND-MÈRE. LA PÂTE DE COING DE MAMIE ÉLODIE

Il vous faut : 1 kg de coings, 750 g de sucre, 1 gousse de vanille (ou quelques zestes d'agrumes).

Faites bouillir 1 litre d'eau. Pendant ce temps, nettoyez les fruits sous l'eau et retirez le duvet (il part tout seul, il suffit de frotter). Coupez-les au milieu pour ôter pépins* et cœur (comme pour une poire), puis découpez en morceaux. Plus ils sont petits, plus le coing cuira vite. Jetez tout ça dans l'eau bouillante et laissez bouillonner pendant une bonne vingtaine de minutes (le fruit doit être tendre).

Égouttez et mixez les fruits cuits, que vous reversez ensuite dans la casserole. Ajoutez le sucre et la vanille, et laissez mijoter à feu très doux, en remuant régulièrement. Le sucre va fondre tranquillement et s'incorporer aux fruits. La pâte est prête lorsqu'elle ne colle plus aux parois de la casserole (comptez un quart d'heure à une demi-heure, parfois un peu plus).

Dans un plat à gratin (un petit peu creux mais pas trop), posez une feuille de papier sulfurisé et versez votre pâte de façon à ce qu'elle la recouvre bien uniformément. L'épaisseur doit être de 1,5 à 2 cm (maxi). Laissez sécher plusieurs jours, retournez la pâte et laissez à nouveau sécher. Lorsque le résultat ressemble à de la pâte de fruits, découpez en formes souhaitées et rangez dans une boîte (celles en métal à biscuits, conviennent parfaitement. Surtout pas de boîte plastique hermétique, il faut « aérer » sinon gare à la moisissure !). La pâte de coing se congèle très bien.

** Dans l'idéal, mettez les pépins dans une gaze (ou un petit mouchoir) et plongez-la dans l'eau de cuisson : les pectines qui s'en échappent permettent à la pâte de « prendre ». Certaines personnes utilisent sinon du Gelsuc pour une bonne tenue, mais les pépins s'en chargent fort bien tout seuls.*

CROSNE

- *Apports principaux* : sucres « lents » (pas très digestes). Calories : 80/100 g.
- *Conservation* : 3 jours grand maximum au réfrigérateur, dans une boîte hermétique tapissée de papier absorbant. Mieux vaut le consommer ultra-frais, le jour de l'achat.

Il remporte sans aucun doute la palme du légume le plus curieux. Petit tubercule tortueux se présentant comme un groupe d'anneaux très fermes, il offre sa subtile saveur évoquant l'artichaut et la châtaigne à qui a la patience de bien le brosser sous l'eau. Car il est quasi impossible à éplucher. Heureusement, on le trouve désormais

prénettoyé (nos grands-mères devaient s'acquitter de cette tâche en le frottant au gros sel dans un torchon) et il suffit souvent de le rincer.

Intestins fragiles ? Mieux vaut le cuire dans deux eaux. Une première cuisson de 10 minutes dans une eau, jetez-la et poursuivez la cuisson dans une « nouvelle » eau.



RECETTE DE GRAND-MÈRE. CROSNES COMME DES POMMES DE TERRE

Il vous faut : des crosnes, du beurre, de la ciboulette hachée (facultatif)

« Ton frère qui n'aime que les pommes de terre, il mange aussi des crosnes, alors tu vois... C'est tout simple à préparer : une fois rincés et séchés, tu les cuis exactement comme des petites pommes de terre : 10 minutes à l'autocuiseur ou 15 minutes dans de l'eau bouillante salée (de préférence avec un filet de vinaigre). En assaisonnement, tu ajoutes une noix de beurre ou, pourquoi pas, toi qui manges méditerranéen, tu les fais revenir quelques minutes à la poêle avec de l'huile d'olive. Sel, poivre et ciboulette hachée dessus si tu veux. Alors ? »

PANAIS

- *Apports principaux* : sucres lents, fibres, vitamines B (surtout B9), minéraux (surtout potassium). Calories : 30/100 g.
- *Conservation* : 4 semaines au réfrigérateur, à condition de l'envelopper dans un torchon ou éventuellement de le placer dans un sac percé. Dans ce cas n'oubliez pas de placer une feuille de papier absorbant dessous pour éviter le pourrissement. Vous pouvez aussi le congeler très facilement : faites-le blanchir au préalable 3 minutes (si vous le coupez) ou 5 minutes (si vous le laissez entier). Emballez-le bien et hop !

Le panais faisait partie du « top ten » de la table jusqu'en 1850, un peu comme la pomme de terre aujourd'hui. Et, brusquement, il a été remplacé par la carotte qui, avec sa frimousse orangée, devait paraître plus affriolante. Il disparut totalement des étals des marchés comme des jardins potagers. Peut-être parce qu'il lui faut du temps pour pousser, notion qui ne s'accorde guère avec celle de rentabilité...

Pourtant le panais, racine blanche et sucrée, est tout aussi délicieux en purée. Une célèbre marque de surgelés l'a d'ailleurs remis au goût du jour sous cette forme, et en potage aussi. Lui aussi se râpe cru pour se déguster avec de la vinaigrette. Et lui aussi termine en gratin ou soufflé. Il se situe entre le radis, le navet et la carotte, avec sa chair fruitée au léger goût de noisette. Préparez-le de la même manière que les carottes.

Petit conseil de grand-mère : achetez des petits panais, ils sont plus tendres.

RUTABAGA

- *Apports principaux* : potassium, magnésium, vitamine B9. Calories : 34/100 g.
- *Conservation* : 3 semaines au réfrigérateur, selon les modalités indiquées à « Crosne » p. 240. Même chose pour la congélation.

La mauvaise réputation du rutabaga vient du fait qu'il était l'un des seuls légumes disponibles pendant les longues périodes de disettes. Le pauvre, il n'y est pour rien s'il est si robuste ! Issu d'une hybridation entre chou et navet, il est plus charnu et plus fort en goût que ce dernier.

Pour goûter ? Épluchez, découpez, ôtez, le cœur. À ce stade, vous savez déjà si le goût sera très prononcé ou non (ce sera le cas si l'odeur est forte). Si vous préférez un rutabaga plutôt « neutre », commencez par faire bouillir les morceaux pendant quelques minutes dans l'eau (on le blanchit) puis procédez à la cuisson « normale », soit 10 à 15 minutes dans l'eau ou à la vapeur. Il entre parfaitement dans la composition des plats du type « pot-au-feu ».

Petit conseil de grand-mère : un rutabaga pas trop imposant sera meilleur, moins fibreux.

Et un deuxième : attendez les premières descentes de température car le froid augmente leur teneur en sucre donc les rend très doux.



RECETTE DE GRAND-MÈRE. PURÉE DE RUTABAGA

Il vous faut : des rutabagas, de l'huile d'olive, du sel et du poivre (une racine de gingembre si vous aimez)*

Amédée, la grand-mère de mon amie Patricia, faisait rôtir les rutabagas longuement et doucement au four, et les transformait en vrais bonbons caramélisés accompagnant à merveille n'importe quelle viande rôtie. C'était une magicienne, Amédée ! Mais Patricia réclamait souvent de la purée de rutabaga, et sa mamie lui en préparait en deux temps trois mouvements : elle épluchait le légume, le coupait en cubes qu'elle faisait bouillir pendant 30 minutes, elle le passait au presse-purée, ajoutait de l'huile d'olive, du sel, du poivre, et surtout rien d'autre. Et Patricia plongeait ses rutabagas rôtis dans la purée. Paf !

** Certains palais avertis apprécient du gingembre râpé sur la purée de rutabaga.*

SALSIFIS

- *Apports principaux* : fibres, belle palette de minéraux (calcium, magnésium) et de vitamines (B1, B6, E). Forte teneur en « sucres » spécifiques (inuline), non assimilés par le corps donc non caloriques. Calories : 30/100 g.
- *Conservation* : plusieurs semaines dans un lieu sombre, frais et aéré ; à défaut d'un cellier, le bac à légumes du réfrigérateur convient. Lavez-les juste avant leur utilisation.

Il paraît qu'une jeune fille qui aime les salsifis aura un mari amoureux. Voire. Cet adage viennois demande à être prouvé, mais c'est dire si ledit salsifis est tenu en haute estime. Comme les scorsonères (noires), les salsifis (blancs) sont des racines qui ont largement nourri nos ancêtres. Maintenant ce n'est plus guère le cas, et c'est bien dommage d'un point de vue nutritionnel. Le drôle de nom « salsifis » vient de l'italien sersifi, sessefrica : « qui frotte les pierres ». C'est vrai que les salsifis poussent exclusivement sur des pierres. D'où leur rigidité, peut-être...

Petit conseil de grand-mère : ils doivent impérativement être bien fermes et pas trop gros, sinon ils ne seront pas bons.

Et un deuxième : les salsifis n'aiment pas la concurrence, il ne faut pas les servir avec des saveurs fortes, qui les rendent fades.



RECETTE DE GRAND-MÈRE. GRATIN DE SALSIFIS

Il vous faut : des salsifis, de la farine, de la noix de muscade, de la crème

Un bon plan pour les redécouvrir : rincez-les soigneusement sous l'eau, égouttez-les et coupez-les en morceaux d'environ 5 cm de long. Puis, versez 3 cuillères de farine dans de l'eau froide et faites bouillir. Dès l'apparition des gros bouillons, jetez les tronçons de salsifis et laissez cuire quelques minutes. Puis, direction le plat à gratin avec de la noix de muscade et du liant, comme de la crème par exemple (on ne dira rien, pour une fois). Et allez, soyons fou, du gruyère parsemé sur le dessus !

TOPINAMBOUR

- *Apports principaux* : fibres (intestins fragiles, attention !), vitamines B (surtout B1 et B3), potassium. Calories : 76/100 g.
- *Conservation* : jusqu'à 3 semaines au frais, mais plus vite on le consomme, meilleur il est. En tout cas, dès les premiers signes de germination, il est déjà bien tard. Hop, à la casserole !

Voici encore un légume tubercule, que l'on peut vaguement prendre (de loin), pour du gingembre. On l'utilise grosso modo comme une pomme de terre, bien que sa saveur et sa texture rappellent davantage le cœur d'artichaut. D'ailleurs, les Anglais l'appellent l'artichaut de Jérusalem, ce qui lui confère immédiatement une tout autre classe. Cru, il agrmente les salades, mais pensez à l'arroser d'un filet de citron, sinon il noircit très vite. C'est cependant cuit qu'il donne le meilleur de lui-même. Mode d'emploi : on épluche, on coupe, on plonge les morceaux dans de l'eau (avec un filet de citron, c'est mieux) et on les prépare ensuite en gratin, purée, ou on les poêle (avec de l'huile d'olive, de l'échalote et des fines herbes dans les dernières secondes), ou encore on en fait un sublime potage tout doux, tout doux... C'est prêt !

Petit conseil de grand-mère : optez pour des topinambours les plus lisses, en tout cas ni plissés ni terreux. L'épluchage sera plus facile. Et pour une fois, préférez les gros spécimens aux petits.

LES LÉGUMINEUSES (LÉGUMES SECS) : LENTILLES, HARICOTS SECS, POIS...

ANTI-KILOS, ANTIDIABÈTE, ANTICHOLÉSTÉROL, ANTICANCER

► Les principaux apports nutritionnels

- Protéines
- Fibres
- Vitamines
- Minéraux
- Amidons résistants
- Phytostérols
- Flavonoïdes, lignanes, saponines, acide phytique



- *Protéines* : 100% garanties sans gluten !
- *Fibres* : probablement la meilleure source alimentaire.
- *Vitamines* : avant tout des vitamines B, utiles au système nerveux et à l'exploitation correcte de l'énergie par le corps.

- **Minéraux** : calcium, potassium et magnésium à l'honneur.
- **Amidons résistants** : d'extraordinaires « sucres lents » antikilos et aux vertus santé importantes.
- **Phytostérols** : les meilleurs anticholestérol naturels connus à ce jour.
- **Flavonoïdes, lignanes, saponines, acide phytique** : protecteurs puissants anticancer et « anti-âge ».
- **Calories** : en moyenne 90/100 g.

Capital santé

- ☺ Championnes de l'apport protéique doublé d'une richesse importante en substances santé tout en totalisant un faible apport calorique : difficile de faire mieux. Et pourtant, elles y parviennent !
- ☺ Comme elles ne sont jamais raffinées, elles conservent leurs minéraux et se révèlent une excellente alternative aux pâtes et riz blancs.
- ☺ Elles apportent très peu de graisses, ce qui les rend parfaitement compatibles, et même hautement recommandées, pour la silhouette et la santé.
- ☺ Elles rassasient vite et pour longtemps grâce à leur texture, les sucres « lents » (à IG bas). En outre, elles apportent beaucoup de magnésium, antistress et antifrigoles. Enfin, elles régulent le taux de sucre dans le sang, prévenant ainsi les fringales Décidément indispensables dans tout régime minceur.
- ☺ Elles renferment des phytostérols et des fibres solubles. Les premiers sont particulièrement efficaces pour maîtriser le taux de cholestérol, les secondes font baisser celui de « mauvais » cholestérol.
- ☺ À moins d'être assaisonnées en excès, les légumineuses sont naturellement très pauvres en sodium (ce qui est bien) et riches en potassium et magnésium (ce qui est encore mieux), deux bons points pour la santé cardiaque.
- ☺ Elles contiennent plus d'amidon résistant que les autres aliments comparables (pomme de terre, céréales, farines). Qu'est-ce que l'amidon résistant ? L'amidon est un sucre « lent », c'est pourquoi tous les aliments qui en apportent sont les bienvenus. Mais l'amidon résistant, c'est encore mieux. Comme il résiste aux acides digestifs de l'estomac, il passe tranquillement cette première étape, puis la seconde (petit intestin) pour se retrouver dans le côlon. Là, sa dégradation génère la formation de butyrate par les bactéries qui se chargent de son cas (exactement comme pour les fibres). Or, le butyrate est un acide gras anticancer. Une équipe de chercheurs a listé les aliments les plus riches en amidon résistant. Les légumineuses remportent la palme haut la main. Un exemple à titre de comparaison : 63 % des amidons des haricots noirs sont dits « résistants » (et parviennent donc jusqu'au côlon), tandis que seuls 2 % de l'amidon du riz atteignent ces lointaines contrées.
- ☺ L'amidon résistant est également un remarquable atout minceur.
- ☺ Dans la rubrique « anticancer », impossible de ne pas mentionner ce fabuleux cortège de substances protectrices, flavonoïdes, lignanes, saponines et compagnie, qui toutes s'opposent farouchement au développement des cellules cancéreuses. Rappelons que dans la plante, ils jouent déjà précisément ce rôle : la protéger d'invasions en tout genre.
- ☹ Si malgré tous leurs bienfaits vous boudez les légumineuses parce que votre intestin les supporte mal, quelques consignes :
 - Mettez-les dans un récipient hermétique et rangez-les dans un endroit frais et sec.

- N'attendez pas trop pour les manger. Certes, elles se conservent longtemps, mais ne pensez pas qu'elles resteront comestibles jusqu'à la fin de votre vie. Plus elles sont jeunes et tendres, plus elles sont faciles à digérer.
- Un trempage trop long les fait fermenter. Respectez les conseils indiqués sur l'emballage, ou remplacez cette opération par le blanchiment avant cuisson. Dans un cas comme dans l'autre, il faut se débarrasser de l'eau (de trempage ou de blanchiment) qui contient de nombreuses substances indigestes.
- Laissez-leur le temps de cuire. La cuisson longue est indispensable : certains sucres (stachyose, raffinose, verbascose) très indigestes ne disparaissent qu'à ce prix. Il est conseillé d'utiliser une eau minérale légère, en tout cas une eau peu calcaire. Sinon, les pectines peuvent se combiner avec le calcium et empêcher que les légumes deviennent tendres : ils restent coriaces, même lorsqu'ils cuisent très longtemps.
- Mâchez ! Mâchez ! Mâchez !
- Pour les digérer plus facilement, faites appel aux fines herbes.
- ⊗ Attention : les légumes secs insuffisamment cuits contiennent des substances (lectines) qui peuvent donner des nausées voire faire vomir.
- ⊗ Certaines personnes souffrent d'une anémie particulière liée à la consommation de fèves insuffisamment cuites.
- ⊗ Comme les graines de légumineuses sont généralement consommées sous leur forme sèche, on les appelle couramment les « légumes secs ». Est-ce cette appellation plutôt triste ou le manque d'imagination de l'homme occidental moderne qui confinent ces aliments dans les placards ménagers comme « ration de survie » ? Heureusement qu'ils sont les vedettes des plats préparés, salades et surgelés de ces dernières années, cela permet de les redécouvrir. Et une purée de pois cassés surgelée apporte les mêmes bienfaits que la même, faite maison : ne vous gênez pas pour vous simplifier la vie.
- ⊗ Elles figurent en bonne place parmi les aliments qui possèdent le plus d'atouts nutritionnels. Hélas, nous en mangeons à peine 2 kg par personne et par an (2 plats par mois maximum), contre 20 kg au début des années 1900 ! Les lentilles, haricots, pois chiches et autres pois cassés n'ont pas la cote, et c'est bien dommage. Réhabilitons-les ! Le simple fait d'en consommer ne serait-ce que trois fois par semaine améliore déjà le statut nutritionnel hebdomadaire.

Petit abécédaire gourmand des légumineuses

Les cocos

Petits, ronds et blancs, ils sont faciles à digérer car leur peau est fine.

Les dolics

Ils nécessitent un trempage avant cuisson. Comme tous les haricots blancs, ils donnent le meilleur d'eux-mêmes dans les plats mijotés, auxquels ils apportent un fondant parfait.

Les fèves

Il faut les décortiquer si on veut les digérer sans encombre. Si vous avez la chance d'en trouver des fraîches, ne les laissez passer sous aucun prétexte. Leur saveur est unique. Leur profil nutritionnel particulier les rapproche de celui des légumes frais, puisqu'elles apportent un peu de vitamine C et peu de calories.

Les flageolets verts

Ils sont immatures, d'où leur couleur, et tout doux pour les intestins. Là encore, comme pour les fèves, les chanceux qui en trouveront des frais se doivent de profiter de leur délicatesse toute particulière.

Les haricots

Rouges, noirs, bruns, adzukis, d'Espagne... tous doivent tremper avant cuisson. Les haricots rouges doivent même être blanchis (laissés dans l'eau bouillante) pendant 10 minutes afin de neutraliser certains toxiques éventuels.

Les nombreuses variétés de haricots ont un double point commun : ce sont les légumes secs les plus riches en potassium et ils apportent un taux honorable de calcium. Ils stimulent les intestins paresseux mais ne sont pas toujours bien tolérés. Dans ce cas, n'en consommez qu'une petite quantité à chaque fois, noyée dans les autres légumes verts.

Côté tradition, ils ont remplacé depuis bien longtemps des légumes tels que les navets ou d'autres racines dans des plats mijotés type cassoulet.

Enfin, les haricots secs, tout comme le vin, le thé ou les fruits et légumes frais contiennent des flavonoïdes. Ces substances hautement antioxydantes sont, de plus, toujours dans nos chers haricots, associées à des vitamines et des minéraux eux aussi particulièrement « anti-âge ».

Les lentilles

Les lentilles de bonne qualité (par exemple les variétés « corail » et « verte du Puy ») n'ont pas besoin de tremper avant la cuisson.

LA MEILLEURE !

La verte du Puy, lentille cultivée en Auvergne, pousse sur des sols d'une exceptionnelle minéralité. Elle est spécialement riche en fer et en protéines, et moins farineuse que les autres lentilles car moins pourvue en amidon. N'hésitez pas une seconde à dépenser quelques centimes de plus pour vous offrir cette lentille haut de gamme.

Elles ne doivent cuire que 25 à 30 minutes pour conserver un peu de croquant, sinon elles rappellent la cantine ! Elles sont très digestes car elles ne renferment pas les glucides responsables de flatulences dans les autres variétés de légumes secs. Même les personnes qui souffrent de côlon irritable peuvent les déguster sans crainte.

Les lingots

Ces gros haricots blancs peuvent être difficiles à digérer. Mais ils sont terriblement bons...

Les pois cassés

Les plus digestes des légumes secs puisqu'ils n'ont plus d'enveloppe (ce sont des petits pois secs épluchés). Mais pour cette raison également, les plus fragiles. Il faut les manger plus rapidement que les autres légumineuses.

Les pois chiches

Tout l'inverse! Ils sont très riches en fibres et nécessitent un long trempage avant consommation. Même alors, ils peuvent poser problème aux tubes digestifs sensibles. Mixez-les en houmous!

Astuces de pro

- Elles peuvent être dégustées froides en été et chaudes en hiver, saisons propices à de merveilleuses purées et soupes.
- Mieux vaut les préparer soi-même que de faire appel aux conserves, généralement trop salées et au contenu désespérément « mou » et fade. Des légumineuses « fait maison » seront toujours plus croquantes, parfumées, parfaites. Cela dit, les boîtes sont bien pratiques et assurent une cuisson optimale, donc une digestion facile. Par ailleurs, lorsqu'on prépare soi-même des légumes secs, on les sale souvent autant, sinon plus. Par conséquent, ne boycottez pas les conserves pour de fausses bonnes raisons.
- Sauf pour les pois cassés, une fois cuites et égouttées, elles se comportent comme des légumes classiques. On peut les manger avec un peu d'huile d'olive, une noix de beurre, un coulis de tomates, ou encore tièdes ou froides en salades.
- Les légumes secs cuisent dans un gros volume d'eau, qu'ils « boivent » au fur et à mesure. Le temps de cuisson varie avec la qualité de l'eau : si elle est calcaire, il faut le multiplier presque par deux ! Vous pouvez ajouter une pincée de bicarbonate pour accélérer les choses.
- Parfois, certaines cuissons se terminent au four (cassoulet). Si on aime le côté un peu « sec » et « concentré », c'est parfait.
- Avez-vous déjà goûté un sandwich à l'h houmous ? Mixez une boîte de pois chiches avec un soupçon d'huile d'olive et d'épices souhaitées, et utilisez la pâte obtenue, hautement minceur (zéro gras ou presque), à la place du beurre. Très goûteux, le houmous calme les estomacs les plus affamés et augmente facilement les apports en fibres et en nutriments de la journée.



SALADE CHAUDE & MINCEUR POUR LES OGRES

1 petite boîte de pois chiches

3 petites pommes de terre cuites

½ oignon

Roquette (ou autre salade verte de caractère)

Huile d'olive

Vinaigre

Sel, poivre

Cumin

Égouttez les pois chiches. Coupez en tranches les pommes de terre (inutile de les éplucher). Détaillez l'oignon en tout petits cubes. Faites revenir le tout rapidement dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Assaisonnez, ajoutez un filet de vinaigre et servez directement dans l'assiette sur la salade bien fraîche.

En été, par temps caniculaire, on peut évidemment se passer de l'étape « poêle ».

LA MÂCHE

SPÉCIAL « FEMMES », AMIE DU CŒUR

► Les principaux apports nutritionnels

- Carotènes
- Vitamine C
- Calcium
- Fibres
- Vitamine B9
- Fer



- **Carotènes** : elle en contient plusieurs variétés.
- **Vitamine C** : une bonne source, surtout si elle reste crue.
- **Calcium** : un taux non négligeable.
- **Fibres** : elles sont douces, et même encore plus si la mâche est braisée.
- **Vitamine B9** : très bonne source.
- **Fer** : la bonne teneur en vitamine C facilite son assimilation.
- **Calories** : 20 à 25/100 g.

C'est la saison ! De mi-octobre à mai.

Ça se conserve comment ? 2 jours maxi dans sa barquette ou son sachet, au réfrigérateur.

Ça se congèle ? Non.

Ça se mange cru ? Oui.

Cuisson conseillée ? Quelques minutes à l'étuvée dans une casserole avec un peu d'huile d'olive, si vous y tenez.

Capital santé

- ☺ La mâche est le seul légume autorisé à arborer fièrement la mention « Naturellement riche en oméga3 » sur son emballage. Effectivement, 100 g de mâche apportent tout de même 12 % des apports journaliers recommandés en oméga3, et pour seulement une vingtaine de calories.
- ☺ La mâche, c'est LA salade de la femme enceinte : riche en vitamine B9 (bon développement du bébé), vitamine C (tonus), fer (antianémie, améliorant l'immunité), calcium (squelette), carotènes (croissance) et fibres (transit intestinal) !
- ☺ C'est aussi un bon « placement » anti-âge car sa composition est équilibrée et antioxydante.
- ☺ C'est l'un des légumes les plus pauvres en sodium (sel) ; elle convient donc aux personnes soumises à un régime sans sel très strict.
- ☹ La mâche en vrac héberge généralement des grains de sable, rétifs à toute évacuation, même sous le supplice de l'eau. Attention aux dents...

Astuces de pro

- La mâche à petites feuilles est généralement meilleure que celle qui étale ses grosses feuilles de façon un peu trop ostensible. Ne vous trompez pas de variété.
- Elle est rincée avant d'être emballée dans sa barquette : ne la faites pas tremper avant de la manger, elle ne contient pas de sable (sauf si vous l'achetez en vrac). Passez-la rapidement sous l'eau, directement dans sa barquette. Cela évite les pertes en vitamines.
- La mâche est très fragile : consommez-la rapidement. Vous pouvez la conserver maxi 2 jours au frais dans sa barquette perforée.
- Son joli surnom « la doucette » est justifié : tout le monde l'aime, même les enfants.
- Un simple filet d'huile d'olive et/ou de noix ainsi que quelques cerneaux de noix en font une salade gourmande et riche en acides gras protecteurs pour le cerveau et le cœur. Vous pouvez simplement rajouter un œuf dur et quelques croûtons pour obtenir un plat complet.
- On peut la cuire : elle perd une partie de sa vitamine C, mais ses carotènes sont alors plus faciles à assimiler. Seule, c'est un accompagnement original ; liée à d'autres légumes (potage, purée) elle améliore la densité nutritionnelle du plat en apportant du fer, des carotènes et du calcium. Le plus simple : fondue dans de l'huile d'olive pendant quelques minutes au fond d'une casserole. Relevez avec de la muscade et servez avec un poisson.
- Certains chefs s'amuse à la proposer en dessert, par exemple légèrement caramélisée, accompagnée d'orange et d'une boule de glace à la vanille saupoudrée de cannelle. Bof!

MÂCHE CHAUD/FROID QUI CROUSTILLE

1 barquette de mâche
1 sachet de croûtons
1 œuf
Huile d'olive, vinaigre
Sel, poivre

Faites cuire l'œuf mollet dans de l'eau pendant 6 à 8 minutes – plus que pour un coque, moins que pour un dur. Mettez une grosse poignée de mâche dans un saladier. Ajoutez des croûtons (pas tout le sachet !). Huile d'olive, vinaigre, sel, poivre. Une fois l'œuf cuit, écalez-le et posez-le délicatement, entier, dans la salade. Quand vous allez le couper, le jaune va couler, ce sera grandiose.

LA MANGUE

CHAMPIONNE ANTIOXYDANTE, AMIE DE LA PEAU, ANTICHOLESTÉROL

► Les principaux apports nutritionnels

- Fibres
- Vitamine C
- Vitamine E



- Bêta-carotène
- Cryptoxanthine

- **Fibres** : très douces, très digestes, très nombreuses, très diverses !
- **Vitamine C** : une exceptionnelle richesse.
- **Vitamine E** : une bonne teneur.
- **Bêta-carotène** : elle en est si riche qu'un demi-fruit couvre les besoins quotidiens.
- **Cryptoxanthine** : antioxydant anticancer.
- **Calories** : 60/100g.

C'est la saison ! Toute l'année selon les variétés. Mais de mars à juin ce sont les meilleures.

Ça se conserve comment ? Jusqu'à 4 jours à température ambiante.

Ça se congèle ? Il faut d'abord la découper en cubes ou en lamelles que l'on range ensuite dans une boîte spéciale « congélation ».

Ça se mange cru ? Oui.

Cuisson conseillée ? En lamelles rapidement poêlées avec une pincée de cannelle ou autres épices.

Capital santé

- ☺ Comme la plupart des fruits exotiques, la mangue est « gonflée » en éléments antioxydants. C'est que sous les contrées très chaudes et ensoleillées, les fruits bénéficient d'un « équipement » protecteur ultraperformant sinon ils brûleraient. Elle apporte deux fois plus de bêta-carotènes que l'abricot, pourtant une référence en la matière !
 - ☺ La mangue est particulièrement recommandée aux personnes âgées, ou soumises à tout type de pollution ainsi qu'aux fumeurs.
 - ☺ Avec sa combinaison vitamine C + bêta-carotène, elle est au premier plan en ce qui concerne la protection cardio-vasculaire et la lutte anticholestérol.
 - ☺ Elle est aussi la bienvenue en cas de pratique sportive importante, qui augmente les besoins en antioxydants.
 - ☺ Elle soutient l'immunité.
 - ☺ Sa répartition harmonieuse en fibres solubles et insolubles la rend aussi intéressante dans la lutte contre le cholestérol (fibres solubles) que contre la constipation (fibres insolubles).
 - ☺ Elle participe à la prévention du cancer de l'utérus grâce à sa cryptoxanthine (un antioxydant).
 - ☺ C'est un bon protecteur interne de la peau : faites une cure avant la belle saison, que vous partiez en vacances ou non. En ville aussi, le soleil tape.
 - ☺ Elle aide à prévenir l'anémie car sa richesse en vitamine C et en carotènes améliore l'absorption de son fer.
-
- ☹ Les intestins fragiles ne l'apprécient que bien mûre.

Astuces de pro

- La couleur de la peau n'a aucun rapport avec le stade de maturité. Le fruit peut être totalement vert et absolument délicieux. Mais souvent, on distingue la face qui était exposée au soleil : elle est plus rose, c'est elle qu'il faut toucher pour vérifier la souplesse.
- Plus sa chair est orange, plus elle contient de carotènes protecteurs. Choisissez-la mûre, c'est-à-dire à la texture souple (pas molle). Sinon, laissez-la mûrir à température ambiante. Surtout pas au réfrigérateur.
- Lorsqu'elle est mûre, elle n'attend pas. Dès qu'elle dégage des effluves de térébenthine, c'est trop tard...
- Avant de la découper, pensez à la laver (eau + savon) : la lame risquerait, sinon, de transmettre à la chair quelques bactéries ou pesticides présents sur la peau.
- Dans une salade de fruits, elle apporte une note exotique appréciée et, surtout, en rehausse la teneur vitaminique globale.
- Découpée en cubes, vous pouvez la faire rapidement revenir à la poêle dans un peu de beurre. La chaleur améliore l'assimilation du bêta-carotène.
- En lamelles, elle entre dans la préparation de toutes les salades, accompagne de nombreux plats salés (fruits de mer, crustacés, canard ou riz notamment) et couvre élégamment une pâte à tarte feuilletée et cuite.
- Un jus de mangue : rien de plus simple, il suffit de mixer la pulpe pendant 2 minutes. À déguster tel quel si on aime les boissons épaisses et onctueuses, sinon allonger d'eau.



VITAMIN SYSTEM MANGUE COCO

1 barquette de cubes de mangue
1 sachet de noix de coco râpée
1 trait de jus de citron (facultatif)

Étalez les morceaux de fruits dans une assiette creuse. Si vous aimez que les fruits baignent dans un peu de jus, versez un trait de citron sur la mangue. Saupoudrez généreusement de noix de coco râpée. Laissez cette dernière se réhydrater au contact du fruit le temps de manger votre repas.

Faut-il préciser que vous pouvez ajouter n'importe quel autre fruit : grains de raisin, rondelles de banane, quartiers de pêche... ?

LE MELON

MINCEUR, ANTIHYPERTENSION, AMI DE LA PEAU ET DES FEMMES

► Les principaux apports nutritionnels

- Potassium
- Vitamine C
- Bêta-carotène



- Nombreux minéraux: magnésium, phosphore, fer, zinc, cuivre, manganèse, calcium, bore, iode...
 - Vitamine B9
 - Citrulline
- **Potassium**: un taux intéressant, qui autorise l'association avec un aliment salé (jambon cru ou haddock fumé).
 - **Vitamine C**: un taux acceptable, d'autant qu'on consomme en général le melon cru.
 - **Bêta-carotène**: une référence, soit autant que l'abricot.
 - **Minéraux**: un bon éventail, qui lui confère des vertus plutôt diurétiques et laxatives.
 - **Vitamine B9**: précieuse pour les femmes, surtout enceintes ou désirant l'être.
 - **Citrulline**: un acide aminé anti-impuissance et anti-fonte musculaire. Mais, à choisir, il y en a beaucoup plus dans la pastèque !
 - **Calories**: 34/100g.

C'est la saison ! De juin à août.

Ça se conserve comment ? Jusqu'à une petite semaine (selon état de mûrissement lors de l'achat) entouré d'un torchon et rangé dans le bac à légumes du frigo. Laissez-le à l'air ambiant si vous voulez accélérer sa maturité.

Ça se congèle ? On le prépare d'abord : purée, billes, cubes, lamelles... comme vous voulez, puis on le place dans un récipient approprié (boîte pour la pulpe, sac pour les morceaux).

Ça se mange cru ? Oui.

Cuisson conseillée ? Aucune, sauf rapidement poêlé.

Capital santé

- ☺ Plus la teinte de la chair est foncée, plus il contient de provitamine A (bêta-carotène). Les melons de Cavaillon ou les Charentais brochés en apportent beaucoup, ceux à chair jaune ou verte nettement moins. Comme tous les végétaux riches en bêta-carotène, le melon participe activement à notre protection antioxydante et anticancer.
 - ☺ Malgré son goût très sucré, il ne renferme pas tant de sucre que cela, d'autant que si l'on se réfère à la stricte définition botanique, il s'agit d'un légume et non d'un fruit. Sa saveur si douce est en fait liée à son très faible taux d'acidité.
 - ☺ Plus il est mûr, plus il est sucré, plus il est digeste.
 - ☺ Il pourrait avoir une activité anticoagulante, et donc protéger de l'infarctus.
 - ☺ Grâce à sa haute teneur en potassium, il est réputé prévenir les calculs rénaux, favoriser la santé cardiaque et combattre la rétention d'eau.
 - ☺ Le melon, grâce à son duo bêta-carotène + vitamine C, est considéré par les scientifiques comme un très bon protecteur cardiaque, anticholestérol, anticataracte.
-
- ☹ Sur un plan digestif, le melon n'est pas toujours bien toléré. Monsieur est exclusif : il ne supporte ni la concurrence des autres fruits, ni l'eau. Si vous avez du fil digestif à retordre, consommez-le à température ambiante (surtout pas froid), seul ou en entrée (pas en dessert), et ne buvez pas trop au cours du repas.

Astuces de pro

- Impossible d'établir des critères infaillibles entre l'aspect extérieur d'un melon et son intérêt gustatif... Cependant, évitez absolument les melons fendus, probablement soumis à une variation de température ou à la sécheresse, ainsi que ceux à la peau tachée ou de couleur irrégulière. Au toucher, ils ne doivent pas être mous ni trop légers. Le pédoncule se détache bien – sinon, c'est un melon de serre. En revanche, sa peau craquelée et ourlée, comme de la dentelle, est le signe d'une maturité parfaite. N'hésitez pas, il est pour vous !
- L'histoire des « melons femelles », qui arboreraient une large auréole autour de la queue et seraient meilleurs car plus sucrés est une légende : les fruits n'ont pas de sexe, ce sont des fruits. Cette auréole a un rapport avec la variété du melon, et rien d'autre.
- L'odeur n'est pas très fiable, car la peau peut être odorante même si l'intérieur est trop mûr ou pas assez. Mais c'est quand même un indice. Aucune fragrance ne vient exciter vos narines ? Le fruit ne sera probablement pas bon.
- Un melon cueilli trop tôt ne développera jamais d'arôme parce que son taux de sucre se constitue durant les tout derniers jours.

ASTUCE DU CHEF !

Plus longtemps le melon garde ses pépins, plus il est savoureux. Par conséquent, évitez de le préparer trop à l'avance. À la rigueur, coupez-le en deux, mais attendez le dernier moment pour le vider.

- Pourquoi s'obstiner à servir du melon frais voire glacé ? Mystère : il devient indigeste et le froid tue sa saveur.
- Si vous avez des invités, c'est une faute de goût de leur servir du melon sans l'avoir goûté au préalable.
- Le melon fait extrêmement bon ménage avec les crustacés. Des langoustines chaudes accompagnées de tranches de melon, ou un melon farci au crabe constituent de grands moments de subtilités gustatives.
- Attention à la cuisson, on bascule vite du melon tiédi et parfait à la chair trop ramollie. Vous pouvez tenter d'en cuire quelques cubes en papillote avec une tranche de bacon, mais entraînez-vous d'abord avec ce dessert simplissime : coupez en deux un melon (ou, mieux, des tranches), saupoudrez-les de sucre et passez-les à la poêle ou au four, juste le temps de caraméliser. Facile et classe !
- Le melon se prête assez peu aux préparations de type compote ou confiture, qui lui confisquent une partie de son âme (saveur, croquant, etc.). Nous le préférons résolument basique. En revanche, les desserts froids lui conviennent mieux. Un sorbet au melon réussi peut-être divin.



COQUE DE MELON EN FRUITS ROUGES

1 melon

1 barquette de fruits rouges (au choix, avec une préférence pour les framboises)

Cannelle en poudre

Coupez le melon en deux dans le sens horizontal (il doit bien tenir sur ses bases). Retirez les pépins à l'aide d'une grande cuillère. Remplissez-le de fruits rouges. Saupoudrez le pourtour de cannelle. Servez immédiatement.

Plan B : en hiver, rien n'empêche de préparer des coupes de billes de melon avec des fruits rouges surgelés. Le résultat n'est pas exactement le même, mais ça « marche » quand même.

LE MIEL

AMI DIGESTIF (ESTOMAC, TRANSIT INTESTINAL), APAISANT, BON POUR LA GORGE

► Les principaux apports nutritionnels

- Sucres (80 %)
- Eau
- Substances protectrices (antibiotiques naturels, enzymes...)
- Oligo-éléments
- Minéraux
- Vitamines
- Substances aromatiques



- *Sucres* : son haut pouvoir sucrant permet d'en utiliser moins que du sucre classique.
- *Eau* : elle le rend fluide, bien sûr.
- *Substances protectrices* (antibiotiques naturels, enzymes...) : uniques en leur genre.
- *Oligo-éléments, minéraux, vitamines* : en quantités réduites, mais un large éventail. Et toujours plus que dans le sucre, où ces micronutriments sont au niveau zéro.
- *Substances aromatiques* : elles « montent dans le nez » lorsqu'on laisse fondre le miel en bouche.
- *Calories* : 93/cuillère à soupe.

Capital santé

- ☺ Le miel est fabriqué par les abeilles, tout le monde le sait. Mais comment ? À partir de quelle partie de la fleur exactement ? Et pour quoi faire ? La définition officielle du miel : « C'est une denrée produite par les abeilles mellifères à partir des fleurs, qu'elles butinent, transforment, combinent avec des matières propres, emmagasinent et laissent mûrir dans les rayons de la ruche. Cette denrée peut être à l'état naturel fluide, épaisse ou cristallisée. » Autrement dit, le miel, ce n'est pas « que du sucre » comme aimeraient nous le faire croire certains scientifiques purs et durs. C'est l'histoire d'une symbiose entre le règne animal (l'abeille, les pucerons), végétal (les fleurs), et le travail de l'homme, aussi immuable que fragile.

- ☺ Le miel, ce sont des saveurs plus ou moins prononcées, un produit « vivant ». Encore une fois, contrairement au sucre, il se choisit en fonction de divers critères, ne se conserve pas n'importe où n'importe comment, etc.
 - ☺ Le pouvoir sucrant du miel est supérieur à celui du sucre. Autrement dit, on a besoin d'en mettre moins pour obtenir le même goût sucré, d'où un gain calorique intéressant, à terme. En effet, 70 g de miel (soit 200 calories) = 100 g de sucre (soit 400 calories). Donc, deux fois moins de calories au final!
 - ☺ Il est légèrement laxatif grâce à son fructose.
 - ☺ En cas de diarrhées infectieuses, le miel, mélangé à une boisson chaude, est un excellent réflexe, surtout chez les enfants. Non seulement il contribue à se débarrasser des microbes grâce à ses propriétés antiseptiques, mais en plus il aide l'organisme à se réhydrater et à refaire ses stocks de minéraux, éliminés par les diarrhées. Les expériences montrent qu'il est bien préférable au glucose, classiquement prescrit, lui aussi, dans ce même but.
 - ☺ Il est cicatrisant, en interne comme en externe.
 - ☺ Le miel est un excellent support pour huiles essentielles. Il favorise leur action thérapeutique tout en respectant et en soulignant leurs arômes.
-
- ☹ Le miel reste avant tout du sucre : les diabétiques devraient opter de préférence pour celui d'acacia, moins riche en sucre « rapide » (glucose), plus riche en sucre « lent » (fructose).
 - ☹ Au-delà de 40 °C, il perd une partie importante de ses propriétés bénéfiques. Consommez-le de préférence cru, ou faites le fondre très doucement au bain-marie, à 35 °C. Ça prend du temps, mais ça vaut le coup, par exemple pour préparer de l'eau miellée ou du miel aromatisé à la lavande, à la sauge, etc.

MIEL AROMATISÉ À LA LAVANDE

1 pot de miel liquide

2 c. à s. de fleurs de lavande séchées

Versez le pot de miel dans une petite casserole. Ajoutez les fleurs. Faites chauffer au bain-marie (35 °C) jusqu'à ce que le miel donne l'impression d'être presque aussi liquide que de l'eau. Éteignez le feu. Posez un couvercle sur la casserole de miel et laissez infuser quelques heures. Goûtez régulièrement : dès que la saveur vous convient, filtrez et remettez le miel en pot.

Vous pouvez remplacer la lavande par du thym, du romarin, de la menthe... Adaptez le temps de « cuisson » : la menthe, par exemple, ne supportera pas bien une chaleur prolongée.

Conseils pratiques pour choisir son miel et évaluer soi-même sa qualité

Voilà 60 millions d'années que les abeilles produisent du miel. Aujourd'hui, le même qu'au premier jour, si tout va bien. Mais souvent, pour des raisons purement économiques, il s'agit d'un produit relativement éloigné de cet idéal. Vous l'avez compris, il existe différentes qualités de miel. Nos trois grands conseils :

1. Choisissez votre miel « extrait à froid » (c'est écrit sur l'étiquette)

Concrètement, cela signifie qu'il n'a pas été chauffé. Un miel de qualité médiocre, par exemple trop riche en eau (+ de 19%) donc risquant de fermenter, ou ne correspondant simplement pas aux critères commerciaux, est pasteurisé. Le fabricant le fait cuire pendant 5 minutes à 78 °C afin d'éliminer d'éventuelles levures, et de cristalliser artificiellement des congglomérats de glucose. L'indice qui ne trompe pas : le miel reste bizarrement bien liquide pendant 6 mois, mais se met inexplicablement à cristalliser ensuite.

C'est dommage, car ce traitement thermique ôte au miel plusieurs de ses atouts. On peut ainsi faire une croix sur une bonne partie de son pouvoir thérapeutique et bactéricide, de sa subtilité aromatique, de sa spécificité : il a « goût de sucre ». Pire peut-être : la chaleur détruit les fragiles enzymes qui permettent de digérer correctement le miel.

2. Évitez les miels bas de gamme, ou de qualité douteuse

Une ruche placée à proximité d'un champ régulièrement aspergé de pesticides donnera du miel avec quelques traces de ces produits indésirables. Idem pour les OGM (Organismes génétiquement modifiés). Par ailleurs, certains apiculteurs, dans une logique de production intensive, gavent leurs abeilles avec du sucre et les traitent aux antibiotiques. Tous ces comportements délétères expliquent l'essor du miel bio, théoriquement produit selon les règles de l'art ancestral, qui implique également l'absence de traitement du bois des ruches.

3. Chez vous, vérifiez la pureté du miel

Cinq petits tests tout simples peuvent vous renseigner en quelques minutes sur la qualité d'un miel. Comme nous, vous aurez probablement quelques mauvaises surprises, et des très bonnes aussi. Ainsi, un miel coûteux habillé d'une belle étiquette n'obtiendra pas nécessairement une bonne « note » tandis qu'un petit pot sans prétention sortira peut-être vainqueur de toute cette batterie de tests. Un seul test suffit, au choix, pour vous faire rapidement une idée.

• **Le test du verre d'eau**

Versez une cuillerée de miel dans un verre d'eau froide. Secouez légèrement le verre sans remuer.

- ☹ Le miel se dissout très vite et complètement dans l'eau ? Il est impur.
- ☺ Au contraire, il reste un bon moment en masse ? Il est pur.

• **Le test de l'alcool à brûler**

Versez une cuillère de miel dans un verre à moitié rempli d'alcool à brûler.

- ☹ Le miel se dissout rapidement, rendant l'alcool à brûler laiteux ? Il est impur.
- ☺ Le miel se dépose dans le fond sans se dissoudre ? Il est pur.

• **Le test de la flamme**

Trempez un coton-tige dans le miel et laissez-en l'excès tomber. Allumez une allumette ou une bougie et approchez de la flamme le côté du coton-tige imbibé de miel.

- ☹ Le coton-tige ne s'enflamme pas ? Le miel contient trop d'eau, qui empêche la combustion.
- ☺ Le coton-tige brûle en crépitant ? Le miel contient une faible quantité d'eau, mais quand même un petit peu trop.
- ☺ Le coton-tige s'enflamme normalement ? Le miel est pur.

• **Le test de l'absorption**

Versez quelques gouttes de miel sur du papier buvard.

- ☹ Le papier buvard absorbe le miel ? Il est impur.
- ☺ Le papier buvard n'absorbe pas le miel ? Il est pur.

• **Le test de la tache**

Versez quelques gouttes de miel sur une serviette ou un torchon (déjà sales!). Lavez le tissu, à la main ou à la machine.

- ☹ Le tissu ressort taché ? Le miel est impur.
- ☺ Le tissu ressort propre ? Le miel est pur.

4. Optez pour la variété la plus appropriée à votre cas

Parmi les 50 variétés de miels, certains sont probablement plus adaptés à vos besoins, et à vos goûts, que d'autres. Tournez-vous vers les miels « de cru » (c'est-à-dire d'une fleur dominante) si vous cherchez une propriété particulière.

Voici les 17 miels les plus courants ainsi que leurs propriétés santé :

Quel miel	Pour quoi
Acacia	La Rolls des miels. Anti-douleurs digestives, régulateur intestinal, antalgique général.
Aubépine	Bon pour le cœur (antipalpitations, apaisant cardiaque).
Bruyère	Anti-troubles urinaires (cystites, troubles de la prostate...).
Châtaignier	Bon pour la circulation du sang.
Colza	Anti-brûlures d'estomac, bon pour le transit digestif.
Eucalyptus	Anti-maladies respiratoires (angine, bronchites...) et urinaires.
Garrigue	Diurétique, antiseptique, bon pour la gorge (angine, irritations).
Lavande	Antiseptique respiratoire (bronches), antitoux, antigrippe... : à utiliser pour sucrer les infusions en hiver. Antirhumatismes.
Luzerne	Bon pour la digestion.
Oranger	Calmant, bon pour le sommeil.
Romarin	Peut-être le miel le plus « thérapeutique » : extrêmement apaisant voire sédatif, antiseptique (contre gastro-entérite...), bon pour les troubles hépatiques et de la vésicule.
Sapin	Antiseptique respiratoire n° 1 (toux, bronchite, sinusite). Bon pour le sommeil.
Sarrasin	Antianémie, augmente l'appétit.
Tilleul	Apaisant, anti-insomnie, anti-mal de tête digestif.
Trèfle	Apaisant.
Thym	Calme et diminue les troubles des règles, bon pour les sportifs. Très antiseptique (voies aériennes et digestives).
« Toutes fleurs »	Généraliste (pas de propriétés particulières, tout dépend des fleurs butinées).

Astuces de pro

- À placer dans une conversation : une abeille butine 1 500 fleurs pour produire 1 gramme de miel. Un seul minuscule gramme ! Ne jetons pas le miel, c'est un produit précieux. Trop précieux pour être acheté et conservé n'importe comment. Pendant ce temps-là, les matheux ont déjà calculé que pour un pot de 500 g, 20 000 abeilles ont dû parcourir 20 000 kilomètres, soit la moitié du tour de la terre. Et sans polluer le ciel.
- Le miel de printemps est beaucoup plus parfumé que celui d'automne. Évidemment, vous avez vu toutes les fleurs à perte de vue, en mai/juin ? Alors qu'en automne, elles se font déjà nettement plus rares...

- Vous n'appréciez que le miel liquide ? Achetez celui d'acacia ou de sapin. Tous les autres vont finir par cristalliser un jour ou l'autre.
- Il existe deux types de miels. Les miels dits « de cru », comme ceux d'acacia, de lavande ou de thym, proviennent d'une seule espèce de plante ou presque. En réalité, c'est simplement une espèce dominante : on n'empêchera pas une abeille d'aller butiner cette séduisante petite fleur jaune, juste à côté de ce beau brin de lavande. Mais des ruches à côté d'un champ de lavande donnent, c'est sûr, un « miel de lavande ». En revanche, des ruches disséminées en montagne, au milieu de la garrigue ou à la campagne, à la croisée des chemins, donnent un miel « mille fleurs ». Ce n'est ni mieux, ni moins bien, c'est juste différent.



BOISSON ORANGE CANNELLE

1 orange

1 c. à s. de cannelle en poudre

1 c. à s. de miel

50 cl d'eau

Pelez l'orange et détaillez-la en petits cubes. Mettez-les dans un saladier avec la cannelle, le miel et l'eau. Laissez macérer toute une nuit au réfrigérateur. Filtrez et versez dans une jolie carafe.

LE SIROP D'ÉRABLE

Sève de l'arbre concentrée par ébullition, il possède l'attrait charmeur de la forêt. Il nous vient des vénérables érables canadiens. Sa composition est comparable à celle du miel, puisqu'il est constitué de différents sucres et de différents minéraux, en plus forte concentration toutefois. Une teneur si élevée que les spécialistes le considèrent désormais comme un aliment « anti-âge » de première classe, possédant même un potentiel anticancer prometteur en raison de ses composés phénoliques.

Et vous, vous mettez quel sucre dans votre fromage blanc ?
Pour 60 ml (= 1/3 de verre)

Nutriments/Sucre	Sucre blanc ☹️	Cassonade 😊	Miel 😊	Sirop d'érable 😊
Calcium	0	5	0	5
Magnésium	0	7	1	7
Manganèse	0	9	3	100
Potassium	0	6	1	5
Vitamine B2	1	0	2	37
Zinc	0	1	2	18

Source : Fichier canadien des éléments nutritifs, 2007.

Remarque : les chiffres de ce tableau sont exprimés en pourcentages, calculés en fonction des besoins quotidiens de la population en général, au Canada. Par exemple, le sucre blanc couvre 0 % de nos besoins en manganèse tandis que le sirop d'érable couvre... 100 % de nos besoins !

LA MYRTILLE

SANTÉ DES YEUX, ANTIOXYDANTE, ANTI-INFECTION URINAIRE, ANTIDIARRHÉE

Voir aussi « Baies »

► Les principaux apports nutritionnels

- Acide citrique
- Acide malique
- Fibres
- Vitamine C
- Vitamine E
- Anthocyanes



- *Acides citrique et malique* : détox, antiseptiques.
- *Fibres* : elles stimulent le transit intestinal.
- *Vitamine C* : un apport conséquent.
- *Vitamine E* : un très bon score.
- *Anthocyanes* : pigments violets, fortement antioxydants, anti-inflammatoires et anti-infectieux, ils sont surreprésentés dans notre petite baie favorite.
- *Calories* : 16/100g.

C'est la saison ! Tout l'été !

Ça se conserve comment ? Quelques jours à peine dans sa barquette, placée au réfrigérateur.

Ça se congèle ? Évitez.

Ça se mange cru ? Oui.

Cuisson conseillée ? 2 minutes à la poêle.

Capital santé

- ☺ La myrtille protège les yeux, c'est bien connu. Elle améliorerait notamment la vision nocturne. On raconte que pendant la Seconde Guerre mondiale, les soldats se gavaient de myrtilles afin d'aiguiser leur regard avant d'aller accomplir leurs missions de nuit. La réalité est sans doute plus prosaïque : les militaires auraient fait courir cette légende pour dissimuler la présence, bien réelle celle-ci, de radars embarqués sur des chasseurs de nuit. Quoi qu'il en soit, en renforçant les petits vaisseaux sanguins de l'œil et en agissant sur les zones responsables de la vision dans la pénombre, ces fruits constituent un précieux auxiliaire oculaire, dont les propriétés ophtalmiques ont été scientifiquement démontrées dans les années 1980.
- ☺ Tout comme l'ail, la myrtille contient des composants qui luttent contre les infections urinaires. Il est conseillé d'en consommer toute l'année, en prévention, si l'on a tendance à souffrir de cystite. Un demi-verre de jus par jour suffit à empêcher la bactérie *Escherichia coli* de se fixer sur les parois de la vessie. Ne rajoutez pas de sucre.
- ☺ La myrtille est recommandée en cas de troubles de la circulation et de diabète.
- ☺ Grâce à ses propriétés bénéfiques sur la circulation dans les petits vaisseaux, elle aiderait également à conserver une bonne mémoire, et à se protéger contre les maladies dégénératives du cerveau. Mais ceci reste à confirmer chez l'homme.
- ☺ Si ses fibres préviennent la constipation, elle possède aussi des tanins (les catéchines) au contraire antidiarrhéiques. Ce fruit est un régulateur intestinal, quel que soit votre problème.

- ☺ Elle contient un sucre, le sorbitol, qui stimule la vésicule biliaire.
 - ☺ C'est peut-être la baie la moins calorique de toutes, alors déjà que les baies le sont peu ! Bien sûr, sous forme de confiture, c'est autre chose.
 - ☺ Le myrtille est très peu traité, et ses fruits sont donc exempts ou presque de pesticides.
 - ☺ Ses capacités « coupe-faim » peuvent donner un petit coup de pouce pour calmer les gros appétits puisque la myrtille favorise naturellement la sensation de rassasiement.
- ☹ Les myrtilles peuvent provoquer des allergies qui se manifestent par des démangeaisons ainsi qu'un gonflement des paupières et des lèvres.

Astuces de pro

- Les myrtilles françaises sont cueillies à la main : elles se conservent très longtemps. Ce n'est pas le cas des fruits importés, cueillis à la machine (donc abîmés) qui se gardent mal. Pire : ces derniers sont souvent des baies plus grosses que nos admirables limousines et autres vosgiennes, mais désespérément insipides. Soyez vigilant.
- La fine pellicule blanche qui les recouvre parfois est naturelle. C'est même très bon signe.
- Qui dit montagnes dit myrtilles et tarte aux myrtilles, d'accord. Mais ces petits fruits sont assez souples pour faire le grand écart : les brimbelles des Vosges se marient parfaitement avec un filet de bon Bordeaux... vive les rencontres de terroirs.
- La confiture de myrtilles est aussi sucrée qu'une autre, mais elle est riche en pigments protecteurs. C'est déjà ça.
- Elles sont délicieuses à croquer, mais on peut aussi les passer à la poêle avec un peu de beurre et de miel pendant 2 minutes. À condition de ne pas dépasser ce temps de cuisson, les myrtilles conservent leurs atouts nutritionnels.

MYRILLES À LA VANILLE

1 barquette de myrtilles
2 boules de glace à la vanille

Rincez les myrtilles si la barquette semble renfermer des petits morceaux de feuilles ou autres. Disposez les boules de glace vanille dans une coupe. Recouvrez de myrtilles.

LA NOIX

PROTECTION DU CŒUR ET DU CERVEAU, ANTI-INFLAMMATIONS

► Les principaux apports nutritionnels

- Acides gras bénéfiques
- Fibres
- Calcium
- Potassium
- Magnésium



- Zinc
 - Fer
 - Cuivre
 - Soufre
 - Sélénium
 - Vitamine B6
 - Vitamine E
-
- *Acides gras* : 80% des graisses sont insaturées, donc protectrices pour le cœur. Et plein d'oméga3!
 - *Fibres* : anticholestérol, surtout associées au « bon » gras des noix.
 - *Calcium* : un taux non négligeable.
 - *Potassium* : un taux record.
 - *Magnésium* : très bon apport.
 - *Zinc* : un des rares végétaux à en contenir.
 - *Fer* : un taux très correct. Consommer des fruits et légumes frais, riches en vitamine C, pour améliorer son assimilation.
 - *Cuivre* : un des rares végétaux à en contenir sérieusement (noix de cajou).
 - *Soufre* : un élément hautement protecteur.
 - *Sélénium* : encore un antioxydant majeur.
 - *Vitamine B6* : un des rares végétaux à en contenir sérieusement.
 - *Vitamine E* : encore un taux collector.
 - *Calories* : 660/100 g sèches, 525/100 g fraîches.

C'est la saison ! De mi-septembre à mi-octobre pour les fraîches, d'octobre à janvier pour les sèches.

Ça se conserve comment ? Plusieurs semaines à température ambiante, dans un endroit plutôt frais et, surtout, sec. Attention : les noix fraîches se consomment rapidement et ne se conservent que quelques jours au réfrigérateur, sinon elles risquent de moisir.

Ça se congèle ? Non.

Ça se mange cru ? Oui.

Cuisson conseillée ? Déconseillée d'une manière générale, ou maximum 15 minutes à chaleur moyenne.

Capital santé

- 😊 À l'évidence, la noix est un aliment exceptionnellement riche en éléments extrêmement protecteurs pour le cœur. Aux « bons » gras et aux fibres anticholestérol s'ajoute la vitamine E, antioxydante. On trouve aussi dans ses protéines un acide aminé spécifique, l'arginine, spécialement impliqué dans la souplesse des artères. Un vrai rêve ! À alimentation égale, si l'on mange des noix EN PLUS, la tension artérielle et le taux de graisses (y compris de cholestérol) dans le sang diminuent.
- 😊 Elle est recommandée aux personnes qui souffrent d'inflammations (peau, articulations...).
- 😊 Elle renferme tellement d'oméga3 qu'avec 5 noix par jour, ou 2 cuillères à soupe d'huile de noix, on couvre quasiment nos besoins journaliers.
- 😊 Elle participe à la protection anticancer grâce à une substance appelée « antiprotéase ».
- 😊 Elle est conseillée aux « appétits de moineaux » ainsi qu'aux convalescents, du fait de sa haute teneur en nutriments.

- ☺ Les noix fraîches sont un peu plus riches en eau (10 %) que les sèches (3 %). Elles sont mathématiquement un peu moins caloriques.
- ☺ Les noix exotiques (pécan, macadamia, cajou, Brésil) sont aussi très protectrices. Certaines contiennent encore plus de magnésium (pécan).
- ☹ Évitez-les si vous êtes sujet aux aphtes.
- ☹ Les noix sont très riches en protéines, mais ces dernières sont moins bien assimilées que des protéines animales. Leur profil est cependant intéressant et elles les complètent bien. Revers de la médaille: les noix peuvent déclencher une allergie, surtout la variété du Brésil.

Astuces de pro

- La noix fraîche est fragile. Conservez-la sur une surface aérée, à l'air libre dans une pièce fraîche (cellier), sinon au réfrigérateur.
- La noix française est la meilleure du monde. Et la noix de Grenoble, la meilleure des meilleures.
- Évitez les noix trop « propres ». Lorsqu'elles sont « lavées », il y a des chances que ce soit à l'aide d'une solution chlorée. Au contraire, les noix encore décorées de « fils noirs », telles de douces griffures, sont d'une exceptionnelle fraîcheur. Même si elles paraissent plus « sales », elles seront sublimes.
- La consommation quotidienne idéale serait de 5 noix par jour pour bénéficier des apports optimaux en acides gras protecteurs. Grignotez-les en fin de repas ou incorporez-les aux salades ou à d'autres préparations simples.
- L'huile de noix est intéressante, d'un point de vue nutritionnel comme gustatif, mais elle rancit très vite et devient alors carrément toxique. Achetez de toutes petites bouteilles que vous conserverez peu de temps, à l'abri de la lumière (voir p. 229).
- Évitez les noix hachées en poudre, ne conservez pas trop longtemps des cerneaux de noix. Hyperfragiles, ils rancissent vite.
- Dans tous les cas, la température élevée est prohibée car elle dénature les acides gras de la noix. Oubliez les cuissons longues.
- Pour les desserts, les meilleures noix sont celles de pécan, qui donnent la fameuse tarte pacane québécoise.
- On peut glisser des noix de cajou concassées dans la plupart des poêlées de légumes, les pâtes ou le riz, ainsi que dans les salades ou les terrines, sucrées comme salées.
- Faites caraméliser quelques noix dans une poêle avec du beurre et un peu de miel. À se damner, avec le café ou dans une salade de fruits, ou encore sur du fromage blanc.



FINANCIERS AUX NOIX

70 g de cerneaux de noix

220 g de beurre

180 g de sucre

70 g de farine

6 blancs d'œufs

Des moules à financiers

Préchauffez le four, thermostat 6 (180°C). Mettez le beurre dans une casserole pour le faire fondre. Pendant ce temps, mixez les noix jusqu'à les réduire en poudre. Dans un saladier, mélangez la poudre de noix, le sucre et la farine. Ajoutez en fouettant les blancs d'œufs. Puis le beurre fondu. Répartissez la pâte dans les moules. Enfourniez pour 12 minutes.

Si vous n'avez pas de moules à financiers, vous pouvez verser la pâte dans un plat unique, mais adaptez le temps de cuisson : ajoutez quelques minutes supplémentaires.

L'OIGNON

ANTIDIABÈTE, ANTIBIOTIQUE, ANTI-ALLERGIES, ANTICANCER, BON POUR LES OS

► Les principaux apports nutritionnels

- Composés soufrés
- Fibres
- Fer
- Sélénium
- Vitamine C



- *Composés soufrés* : les mêmes que dans l'ail, protecteurs mais peu digestes.
- *Fibres* : d'autant mieux tolérées qu'il est cuit.
- *Fer* : son assimilation est améliorée par la présence de vitamine C.
- *Sélénium* : un protecteur cellulaire de premier ordre.
- *Vitamine C* : protectrice santé majeure, antioxydante, antifatigue.
- *Calories* : 46/100 g.

C'est la saison ! Toute l'année.

Ça se conserve comment ? Jusqu'à 2 mois dans un endroit frais et sec (pas au réfrigérateur). Même type de conservation que l'ail et même remarque : plus on le consomme tôt, meilleur il est.

Ça se congèle ? Inutile !

Ça se mange cru ? Oui.

Cuisson conseillée ? 5 à 10 minutes à la poêle ou 30 à 60 minutes au four.

Capital santé

- ☺ Ce sont ses composés soufrés qui lui confèrent saveur et odeur, comme pour l'ail. Ils favorisent la circulation sanguine et font baisser le taux de cholestérol (surtout l'alliine et dérivés).
- ☺ Mais il renferme surtout des substances antibiotiques naturelles de tout premier ordre. Il protège donc des microbes, renforce notre immunité et exerce une action antiallergique.
- ☺ Les oignons sont les amis jurés des diabétiques. Leurs acides aminés soufrés dits « insulino-géniques » épargnent le pancréas en évitant la sécrétion accrue d'insuline. Pour profiter pleinement de cette propriété (stabilisation du taux de sucre sanguin), évitez la cuisson et le séchage. En outre, les oignons aident à prévenir certaines complications liées au diabète. N'oubliez pas leur inséparable compagnon, l'ail, excellent protecteur contre les mycoses, les troubles de la circulation et les maladies cardiaques... trois points à surveiller de près chez le diabétique.
- ☺ Si vous associez de la viande à une sauce à l'oignon, vous assimilerez mieux son fer.
- ☺ Il ouvre l'appétit et favorise la digestion en stimulant la sécrétion biliaire.
- ☺ Le sélénium est l'un des composés les plus antioxydants connus à ce jour. Il n'est pas si fréquent de le trouver en quantité appréciable, surtout dans les végétaux.
- ☺ L'oignon, diurétique, favorise l'élimination. Sans doute grâce à ses fructosanes, des glucides particuliers également présents dans les asperges, et à sa belle teneur en potassium.
- ☺ L'oignon jaune est plus riche en flavonoïdes. Le violet, lui, renferme davantage d'anthocyanes : dans tous les cas, vous faites le plein en antioxydants. Nous en mangeons trop peu, compte tenu de toutes leurs propriétés protectrices !
- ☹ À l'épluchage, il fait pleurer, pleurer, pleurer... Il irrite les yeux... Pour limiter le problème, épluchez vos oignons sous un filet d'eau, ou face contre la planche à découper, ou encore... avec des lunettes de piscine solidement arrimées sur le visage ! (Fou rire garanti.)

Astuces de pro

- N'achetez que des oignons fermes de couleur uniforme. Non aux produits moisiss, humides, écorchés ou germés.
- Les bulbes sont souvent traités par ionisation afin d'éviter une germination trop rapide. Les scientifiques ne sont pas tous d'accord sur l'innocuité de cette technique, et si vous y êtes réfractaires, procurez-vous des échalotes ou des oignons bio.
- Ils s'épluchent pour toutes les préparations, sauf si vous les voulez « en chemise ». Dans ce cas, ils filent tels quels au four et offriront, en fin de cuisson, une chair incroyablement douce et tendre...
- Pitié : tranchez-les au couteau d'office, pas au mixeur qui les réduit en bouillie !
- Pour ne pas pleurer en épluchant vos oignons, une multitude d'astuces de grand-mère, toutes efficaces, sont à votre disposition. En dehors de celles listées plus haut, vous pouvez les éplucher dans un sac en plastique, en refermant au maximum ce dernier, ou les placer 5 à 10 minutes au congélateur avant d'attaquer : ce petit coup de froid calmera leurs ardeurs.
- Lorsque vous les stockez, veillez à les protéger de l'humidité et de la lumière.
- Dans vos salades et sur vos plats, alterner ail, oignon et échalote devrait devenir un réflexe quotidien.
- Des petits cubes d'oignon dispersés sur une salade de carottes râpées, betteraves, noix, le tout arrosé d'un filet d'huile de noix et d'une cuillère à soupe de jus de citron. Votre cœur vous dit merci.

- Émincez systématiquement la moitié d'un oignon dans une poêlée de légumes et faites revenir le tout dans l'huile d'olive. C'est doux et savoureux.
- Ou encore faites-les cuire seuls jusqu'à ce qu'ils croustillent et insérez-les dans une omelette : ils remplacent avantageusement les croûtons.



OIGNONS MARINÉS

350 g d'oignons

1 citron

Huile d'olive, vinaigre, jus de citron

Poivre

Épluchez les oignons, coupez-les en rondelles, mettez-les dans un plat. Pelez le citron, coupez-le en rondelles, ajoutez-les aux oignons. Arrosez d'huile, de vinaigre, de jus de citron. Poivrez. Laissez reposer tranquillement quelques heures, de préférence au frigo. Dégustez tel quel (c'est très doux) ou avec une viande blanche (poulet...).

L'ORANGE

CHAMPIONNE IMMUNITÉ, TONUS, CIRCULATION SANGUINE, ANTICANCER

► Les principaux apports nutritionnels

- Vitamine C
- Flavonoïdes
- Hespéridine
- Acides organiques
- Calcium
- Fibres
- Potassium
- Magnésium
- Limonène



- **Vitamine C** : sa réputation de fruit riche en vitamine C est justifiée.
- **Flavonoïdes** : en duo avec la vitamine C, ils renforcent les vaisseaux sanguins.
- **Hespéridine** : anticholestérol, anti-inflammatoire (= antidouleur).
- **Acides organiques** : antiseptiques, antimycosiques.
- **Calcium** : un bon score compte tenu de l'apport calorique faible.
- **Fibres** : elles favorisent la réduction du cholestérol.
- **Potassium** : il s'associe à d'autres substances pour équilibrer notre milieu interne.
- **Magnésium** : avec le potassium et le calcium, il hisse l'orange au rang convoité des aliments reminéralisants.
- **Limonène** : anticancer (sein, poumon).
- **Calories** : 45/100 g.

C'est la saison! Tout l'hiver!

Ça se conserve comment? Plutôt au réfrigérateur, jusqu'à 5 voire 6 jours. Sur un balcon (s'il fait bien frais) c'est bien aussi.

Ça se congèle? Déconseillé.

Ça se mange cru? Oui.

Cuisson conseillée? Déconseillée (la chaleur détruit sa vitamine C).

Capital santé

- ☺ L'orange est un bon moyen de renforcer ses apports quotidiens en vitamine C, d'autant que ses flavonoides améliorent son assimilation et neutralisent, eux aussi, les radicaux libres. Elle possède d'ailleurs une excellente activité antioxydante dans le corps humain, supérieure à celle obtenue par d'autres jus théoriquement mieux pourvus en antioxydants. La vitamine C n'étant responsable que de 15 à 20 % de ses bons résultats antioxydants, force est d'en déduire que la majorité de son « pouvoir » vient de tout un panel d'autres molécules complexes.
- ☺ Elle soutient l'immunité, le tonus. Les fumeurs, les personnes stressées ou soumises à un environnement pollué devraient en consommer très régulièrement.
- ☺ L'orange contient 1,2 g d'acides organiques/100 g. Ce chiffre élevé révèle une propriété intéressante : avec le potassium et le calcium, ces substances s'opposent à l'acidité du sang. Malgré une saveur « acide », l'orange est donc alcalinisante : elle équilibre le milieu interne afin de le rendre hostile au développement bactérien, mycosique, etc.
- ☺ La consommation d'oranges et d'agrumes en général, de leur zeste et petite peau blanche en particulier, participe à la prévention de certains cancers.
- ☺ Pour bénéficier pleinement de la pectine, fibre anticholestérol, coupe-faim, antikilos, il faut manger la petite peau blanche qui entoure chaque quartier ainsi que les petits « fils » qu'on traque trop souvent méticuleusement.
- ☺ Elle lutte contre la mauvaise circulation des petits vaisseaux (pieds et mains toujours froids, petits vaisseaux visibles en surface de la peau, etc.).
- ☺ Le zeste est intéressant car il apporte une huile essentielle très bénéfique. Mais gare aux pesticides ! Pour vos recettes avec zestes, c'est orange bio obligatoire. Même remarque pour tous les autres agrumes.
- ☺ L'orange sanguine renferme plus de carotènes.
- ☺ En externe, elle agit comme le citron mais en plus « doux » : elle est astringente et vitaminée.

UN PARFUM D'ORIENT

L'eau de fleur d'orange résulte de la macération des fleurs de bigaradier. Il est vivement recommandé d'en avoir toujours dans sa cuisine parce que c'est :

1. Très très très bon.
2. Idéal pour aromatiser sans sucrer (amis de la légèreté, bonjour). En aromathérapie, l'eau de fleur d'orange (la vraie, naturelle, pas l'ersatz vendu au rayon pâtisserie des grandes surfaces), aussi appelée « hydrolat de fleur d'orange », est utilisée pour apaiser, calmer, induire le sommeil, notamment chez les enfants, mais aussi chez les grands. Une petite cuillerée, et bonne nuit les petits.

- ☹ L'orange n'est pas toujours bien tolérée sur un plan digestif. Si vous êtes dans ce cas, consommez-la en dehors des repas.
- ☹ Évitez le sacro-saint verre de jus d'orange le matin au petit déjeuner ou, pire encore à jeun, très agressif pour l'estomac. À ce propos un fruit frais est toujours préférable à un jus, et moins agressif envers la fragile muqueuse gastrique. En résumé, mieux vaut manger une orange que la boire.
- ☹ Les fans d'orange pressée doivent la déguster rapidement après préparation : dans le quart d'heure qui suit, la vitamine C s'est envolée. Ne laissez pas une carafe de jus d'orange sur la table !
- ☹ Les oranges peu mûres contiennent moins de pectine.
- ☹ L'orange est un fruit rafraîchissant... que l'on consomme surtout en hiver. Si vous êtes frileux, peut-être la fuyez-vous d'instinct à la mauvaise saison.

JUS D'ORANGE : ORANGE ?

Non. Forcément, lors de l'opération « extraction de fruits », il y a de la perte. Massacre des fibres (50 à 70 % restent dans la machine), des minéraux (jusqu'à 50 %, notamment le potassium et le calcium), des vitamines (surtout la C) et des polyphénols (jusqu'à 90 % !), bien que tout dépende du procédé de fabrication. L'avantage : permettre tout de même d'avaler des fruits si on est vraiment totalement incapable d'éplucher une clémentine ou de recracher un noyau de cerise. La digestion est aussi facilitée puisque les fibres sont rares. Conclusion : un jus de fruits, fut-il pressé, ne remplace pas un fruit mais vaut mille fois mieux qu'un soda ou une boisson alcoolisée.

Préférez les « jus de fruits frais », simplement pressés et conservés par le froid. Ils ne contiennent aucun additif et ne sont pas pasteurisés. On descend de catégorie avec les « purs jus de fruits » qui ne renferment pas d'additifs non plus et ne sont ni dilués ni concentrés, mais qui ont été pasteurisés. Les « 100 % jus de fruits », les « jus de fruits », les « nectars » et les « boissons aux fruits », sont nettement moins excitants. Ne parlons pas des sirops, sans aucun intérêt nutritionnel.

Astuces de pro

- Achetez des fruits lourds, à la peau tendue et ferme. À chaque variété son utilisation.
 - Les *sanguines* sont fabuleuses, mais disponibles peu de temps. Précipitez-vous si vous aimez les fruits très sucrés et parfumés.
 - Les *navels*, avec leur forme caractéristique en « nombril », sont idéales à dévorer nature ou dans les desserts. C'est ce qu'on appelle des oranges « de table ».
 - Les sucrées, type *Valencia*, donnent beaucoup de jus mais aussi plus de pépins que la navel. Elles sont à préférer pour confectionner le jus, ce sont donc des oranges dites « à jus ».
 - Les *oranges amères* sont à réserver aux confitures.
 - Après, c'est à voir avec votre primeur. On dit que la Moro (sicilienne) est la meilleure de toutes, mais la Jaffa (Israël), la maltaise (Tunisie) et la Navelina sont excellentes aussi...

- Un truc pour se repérer: plus l'écorce est épaisse, plus le fruit est doux, mais moins il contient de jus.
- Évitez de ranger vos oranges près de vos pommes de terre: elles s'échangent leurs arômes.
- Rincez bien les oranges sous l'eau chaude savonneuse si vous utilisez le zeste – il existe même des « savons à fruits et légumes »; honnêtement, vous pouvez vous en passer. Mais nous vous conseillons des oranges bio dans ce cas, ou en tout cas non traitées: elles coûtent plus cher mais vous êtes sûr d'avaler de l'orange et pas des bidons de pesticides. Au minimum, sur l'étiquette, cherchez la mention: « Non traitée après récolte » ou « Oranges sans traitement chimique ni enrobage après récolte ». Et même alors, brossez-les sous l'eau chaude et rincez-les bien.
- Pour utiliser plus facilement le zeste, rien ne vous empêche de le mouliner.

CLÉMENTINE ET MANDARINE, DEUX AUTRES AGRUMES STARS

Clémentine, une boule de vitamine C dans la poche

Fruit du croisement entre la mandarine et l'orange amère, elle est juteuse, douce, acidulée, mais moins parfumée que la mandarine. Pleine d'eau, de vitamine C et de fibres douces (pectines), la clémentine rafraîchit, donne un petit coup de tonus et soutient l'immunité. En hiver, facile d'en glisser une ou deux dans sa poche pour l'éplucher en 5 secondes dans la journée. La clémentine de Corse, reconnaissable à sa petite feuille verte bien accrochée, est réputée être la meilleure du monde, et c'est peut-être bien vrai.

Mandarine, l'expert anticancer du sein

L'orange des Mandarins... Voici un fruit exotique d'origine chinoise – comme la plupart des agrumes d'ailleurs – qui nous paraît bien familier. Hélas, à cause de ses nombreux pépins, elle disparaît peu à peu de nos étals pour être remplacée par la clémentine. Pourtant, son parfum unique est d'une infinie complexité. En outre, sa chair, son jus et plus encore son zeste, fournissent deux substances fabuleuses, anticancer du sein (et antileucémie) patentées: la tangérétine et la nobilétine. Autre excellente surprise, la mandarine renferme un précurseur de la vitamine A, pour une fois pas du bêta-carotène (courant dans les fruits et légumes), mais de la bêta-cryptoxanthine, molécule fort complexe et précieuse. Les amateurs peuvent toujours faire pousser un mandarinier à la maison...

- Ma salade orange (elle fait toujours sensation): mélangez les quartiers de 2 oranges avec 2 carottes râpées, ½ oignon rouge émincé et environ 80 g d'olives noires dénoyautées, ou des cerneaux de noix, selon votre humeur du jour. Ajoutez des herbes fraîches si vous voulez. Arrosez de sauce: 2 cuillères à soupe d'huile d'olive + 2 cuillères à soupe de jus d'orange. Une entrée terrible pour 6 personnes!
- Une salade de fruits parfaite: orange, banane, pruneaux, raisins secs et pomme. Le mélange apporte fibres, vitamines, sucres naturels des fruits, fer (la vitamine C en facilite son absorption). Inutile d'ajouter du sucre. À la rigueur un filet de sirop d'érable ou de miel si vous y tenez vraiment, et encore.



UNE ORANGE DANS LA CHEMINÉE

1 orange
Sucre

Du papier-alu
(1 cheminée)

Cannelle en poudre

Épluchez l'orange. Coupez-la en rondelles. Assaisonnez-les de sucre et de cannelle. Reformez l'orange, emballez-la de papier-alu et posez-la sur les braises pendant 20 minutes. Ouvrez, dégustez à la cuillère.

Attention ! Pendant la cuisson, remuez votre « paquet » de temps en temps, et surtout restez bien à proximité pour éviter tout incident.

LE PAMPLEMOUSSE

ANTIRHUME, ANTICANCER, CHAMPION CIRCULATION DU SANG,
ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE

► Les principaux apports nutritionnels

- Fibres
- Vitamine C
- Lycopène (pamplemousse rose)
- Limonoïdes, naringine
- Fer
- Carotènes
- Acides organiques



- **Fibres** : il faut manger la peau blanche autour des quartiers pour en bénéficier pleinement.
- **Vitamine C** : son action est renforcée par la présence de flavonoïdes, qui protègent les petits vaisseaux sanguins.
- **Lycopène** : le même que dans les tomates.
- **Limonoïdes, naringine** : antirhume, protecteurs cardiaques et anticancer.
- **Fer** : un apport modeste mais utile, d'autant que le pomelo est souvent consommé par les femmes au régime.
- **Carotènes** : plus il est rose, plus il y en a.
- **Acides organiques** : il est dans le top 6 des meilleures sources.
- **Calories** : 42/100g.

C'est la saison ! En hiver.

Ça se conserve comment ? Quelques jours à température ambiante mais mieux vaut le mettre au réfrigérateur où il peut patienter jusqu'à une bonne semaine.

Ça se congèle ? Déconseillé.

Ça se mange cru ? Oui.

Cuisson conseillée ? Déconseillée ou quelques minutes à la poêle ou au four.

Capital santé

- ☺ Ses fibres douces et ses nombreux acides organiques contribuent à la bonne santé du tube digestif.
- ☺ Ces mêmes acides lui confèrent des vertus alcalinisantes, hostiles au développement des microbes dans notre corps.
- ☺ Sa vitamine C soutient l'immunité et renforce notre tonus. En outre, elle bloque une réaction de l'organisme aboutissant à l'écoulement nasal. Autrement dit : plus de vitamine C = moins de nez qui coule.
- ☺ Tous les agrumes jouent un rôle majeur dans la prévention anticancer, notamment de celui de l'estomac. Pour sa part, notre pamplemousse regorge de limonoïdes et de naringine, « nettoyeurs et videurs » des cellules cancéreuses. Tout cela en plus de sa vitamine C et de son lycopène (pamplemousse rose seulement), déjà très protecteurs.
- ☺ Les agrumes, riches en vitamine C, participent à la protection du cristallin et donc de la vue.
- ☺ Les kumquats, les tangerines et les tangelos (tous des agrumes) sont encore plus riches en carotènes. Insérez-les de temps à autre dans vos salades de fruits. Surtout les kumquats, les plus petits de tous les agrumes, dont on consomme aussi la peau, riche en molécules bénéfiques.

KUMQUATS : DOUX AMERS

Les kumquats ne font rien comme les autres. Alors que les agrumes ont une peau amère et une pulpe douce et acidulée, les kumquats, eux, ont une peau sucrée et une chair amère, surtout ceux de forme oblongue. Les Chinois font grand cas de ce petit fruit, qu'ils font sécher et réduisent en poudre à mélanger dans de l'eau chaude pour calmer les maux de gorge.

- ⊗ Le jus de pamplemousse, maison ou tout prêt, contient des substances appelées furanocoumarines, qui majorent les effets de certains médicaments : certains antihypertenseurs (inhibiteurs calciques), plusieurs antiprotéases utilisées dans le traitement du Sida, le Viagra, et bien d'autres encore. Mais aussi, elles empêchent l'absorption de certains autres médicaments : ceux contre les rejets de greffes, certaines chimiothérapies, de nombreux antiallergiques et plusieurs médicaments à visée cardio-vasculaire. En revanche, il est établi que d'autres médicaments, la plupart en fait, n'interagissent pas avec ces furanocoumarines. Mais dans le doute, et quel que soit le traitement concerné, ne le prenez pas avec le jus de ce fruit, c'est le plus simple. Les études indiquent que, selon les personnes, un intervalle de 2 à 72 heures est nécessaire entre la prise du médicament et celle du jus. Vous retrouverez sur ce site la liste des médicaments concernés ainsi que le niveau d'interaction : www.DrugInteractionCenter.org (c'est en anglais).

Astuces de pro

- Le fruit que nous appelons « pamplemousse » est en fait un pomelo, issu du croisement entre un pamplemousse et un citron ou une orange amère. Le pomelo est un fruit d'hiver.

Les meilleurs viennent de Floride. Les blancs sont plus acidulés, les roses pas vraiment plus sucrés mais moins acides. Oubliez les « Ruby », médiocres.

- Le pomelo est une variété de pamplemousse. Le Ruby aussi. Mais il y en a bien d'autres, plus ou moins sucrées ou acidulées : le Sweetie, préféré des enfants car très doux ; le Sunrise, ultrajuteux ; le Royal, un peu amer, etc.
- Le « vrai » pamplemousse est réellement immangeable : gros fruit capable de peser dans les 6 kg, il ne renferme pas de jus et sa chair est très amère.
- Il doit être lourd (donc juteux), ferme et plein, sa peau ne doit pas présenter de taches. Elle peut en revanche s'orner de reflets verts ou d'irrégularités dus à son frottement sur l'arbre, ce qui n'obère en rien sa qualité.
- Il entre dans la composition de toutes les salades salées ou sucrées. Vous pouvez utiliser son jus pour la vinaigrette ou pour asperger les salades : il est plus doux que le citron et apporte aussi de la vitamine C. Il peut remplacer le vinaigre. Les avocats, les crevettes et le crabe ne le quittent pas.
- Il se marie très bien avec les lentilles, dont il améliore l'assimilation du fer.
- Il « passe » aussi fort bien avec le riz ou les céréales salées ou sucrées.
- Comme de nombreux fruits, il supporte bien quelques minutes de cuisson à la poêle dans un peu de beurre. Saupoudrez de cassonade ou de miel et ajoutez des amandes effilées et/ou des raisins secs. Bonheur !
- En papillote, préférez le papier sulfurisé. Pas d'aluminium car l'acidité du fruit peut attaquer ce dernier et provoquer la migration d'aluminium dans l'aliment. Or, c'est un métal dit « lourd » dont on se passerait bien, soupçonné de provoquer des troubles plus ou moins graves, notamment mentaux. Tous les spécialistes ne sont pas d'accord sur le risque mais dans le doute, pourquoi aller chercher la misère ? Donc papier sulfurisé, un filet de poisson blanc, quelques quartiers de pomelo et quelques minutes de patience. C'est prêt !



PAMPLEMOUSSE AU FOUR

1 pamplemousse

2 c. à s. de sirop d'érable ou de miel

Préchauffez le gril du four. Coupez votre pamplemousse en deux dans le sens horizontal. Nappez chaque partie de chair à vif avec du sirop d'érable ou du miel. Enfourez pour quelques minutes.

LA PÊCHE (ET LA NECTARINE)

CHAMPIONNE ANTIOXYDANTE, AMIE DES YEUX

► Les principaux apports nutritionnels

- Fibres
- Potassium
- Magnésium
- Vitamine E
- Vitamine B3
- Carotènes
- Composés phénoliques
- Pigments
- Lutéine, zéaxanthine



- **Fibres**: douces, surtout si on ne mange pas la peau.
- **Potassium**: riche en potassium et pauvre en sodium, comme la plupart des fruits.
- **Magnésium**: du magnésium savoureux et peu calorique.
- **Vitamine E**: la teneur dépend du mode de culture.
- **Vitamine B3**: elle en contient plus que l'abricot, donc beaucoup.
- **Carotènes**: du bêta-carotène et de l'alpha-carotène.
- **Composés phénoliques**: on sait maintenant qu'ils sont encore plus antioxydants que le duo vitamine C + carotènes.
- **Pigments**: les flavonoides, les anthocyanes et les xanthophylles sont très antioxydants et protecteurs, surtout dans la peau.
- **Lutéine, zéaxanthine**: des protecteurs oculaires pas si fréquents en de telles quantités.
- **Calories**: 40/100 g.

C'est la saison! De juin à septembre.

Ça se conserve comment? 2 à 4 jours à température ambiante.

Ça se congèle? De la même manière que les abricots (voir p. 106).

Ça se mange cru? Oui.

Cuisson conseillée? Quelques minutes pochée dans un liquide aromatisé (casserole) ou poêlée.

Capital santé

- ☺ Sa teneur en antioxydants est relativement modeste, mais la capacité antioxydante réelle est vraiment importante. Pour comprendre cette apparente contradiction, reportez-vous à la p. 148.
- ☺ Près du noyau, les filaments rouges signalent la présence de flavonoïdes. La pulpe, jaune et orange, doit sa couleur aux caroténoïdes. Les flavonoïdes agissent en synergie avec la vitamine C pour protéger nos petits vaisseaux sanguins.
- ☺ Les pêches jaunes contiennent plus de carotènes que les blanches. Les pêches de vigne, elles, apportent plutôt des anthocyanes.
- ☺ Les pêches possèdent un arôme très puissant, résultant de plus de 80 éléments volatils. Les terpènes, aldéhydes, lactones et cétones sont, de plus, bons pour la santé. Lorsque les pêches arrivent au top de leur maturité, elles en contiennent un maximum.

- ☺ En Chine, ce fruit est symbole d'immortalité. N'exagérons rien, mais ses composés phénoliques, notamment les hydroxycinnamates et les flavan-3-ols, sont fortement antioxydants. Ils se situent dans la pelure et dans la chair. Contrairement aux pigments, anthocyanes et flavonols, uniquement présents dans la peau et pas forcément très actifs d'un point de vue antioxydant, finalement.
 - ☺ Ses fibres douces participent à la régulation du taux de cholestérol.
 - ☺ Les pêches crues sont riches en vitamine C, donc soutiennent l'immunité, luttent contre le saignement des gencives, etc.
 - ☺ Les pêches cuites et en compote (maison) soulagent les estomacs douloureux.
- ⊗ La pêche et ses cousines (brugnons...) peuvent provoquer chez certaines personnes, généralement sujettes au rhume des foins (allergie au pollen), une drôle de réaction qui se limite à la bouche. Juste après ou même pendant la consommation, les lèvres, la langue, le palais, tout se met à « brûler », à démanger. Les symptômes sont généralement très supportables et passagers, il n'y a pas de quoi se priver de pêche. Mais il arrive qu'ils soient vraiment désagréables. Dans ce cas, deux options : éplucher le fruit (la peau renferme sept fois plus d'allergènes que la chair), ou le faire cuire (ça l'élimine totalement). Les responsables de cette allergie sont des allergènes, pas du tout des résidus de pesticides qui seraient restés sur la pelure, contrairement aux idées reçues. Souvent, les « victimes » présentent aussi une allergie aux noix ou/et aux noisettes, amandes, abricots, prunes, cerises, éventuellement aux pommes (la peau, aussi), aux poires.

Astuces de pro

- Pour choisir, c'est facile : il existe des pêches à duvet et des pêches lisses. Les premières sont destinées à être croquées à pleines dents. Les secondes peuvent être des nectarines (le noyau est libre) ou des brugnons (la chair adhère au noyau).
- Les pêches lisses sont moins fragiles que les pêches à duvet. Attention aux chocs tout de même. Si vos fruits sont un peu trop fermes, attendez quelques jours pour les consommer.
- Pour le stockage, évitez le réfrigérateur. Ne conservez pas trop longtemps vos fruits : l'eau s'évapore et les pêches deviennent cotonneuses.
- Les pêches blanches ne sont pas meilleures que les jaunes ou inversement : leur couleur n'a aucun rapport avec leur saveur, dictée par le taux de sucre du fruit. Un fruit gorgé de soleil sera plus goûteux, et c'est souvent le cas des plus gros fruits.
- Les fruits trop fermes ou inodores seront nuls. Une pêche sans odeur, c'est à tous les coups une pêche sans saveur. Ne vous donnez même pas la peine de l'ouvrir. Évitez aussi les peaux craquelées ou tachées. La couleur ne « compte pas », car certaines variétés sont bien rouges, même avant leur maturité.
- D'une manière générale, on n'épluche pas les pêches. En tout cas, pas les nectarines, ou alors bon courage. Si vous y tenez, procédez comme avec les tomates : quelques secondes dans l'eau bouillante, et la peau s'enlève toute seule. Ou usez d'un couteau « épluche-tomate ». Génial !
- Lorsque vous coupez une pêche, arrosez-la de jus de citron pour éviter qu'elle s'oxyde.
- La pêche se mêle facilement à tous les types de salades, salées ou sucrées. Elle peut remplacer le melon pour accompagner le jambon cru.

- Des tranches de pêches revenues à la poêle dans un peu de beurre libèrent davantage leurs carotènes : ne vous privez pas de ce délice sain. Idem pour le gratin de pêches, qui s'accorde parfaitement avec des amandes et des pignons.
- Une pêche cuite à la vapeur conserve la majorité de ses vitamines et ses fibres sont attendries. Vous pouvez la servir avec une volaille, du porc ou certains poissons blancs. On peut aussi la faire cuire au four, comme une pomme.
- Une soupe de pêche, c'est facile : pochez-les fruits 10 minutes dans de l'eau sucrée (ou du vin épicié et sucré) et mixez le tout. C'est prêt ! On peut la servir en coupe et y glisser quelques groseilles, framboises ou fraises.
- Un granité, c'est tout simple : mixez des pêches crues avec du champagne, passez le tout au congélateur. La classe.



GLACE PÊCHE BLANCHE

2 pêches (jaunes ou blanches)
 1 pot de yaourt
 1 pot de fromage blanc
 1 grosse c. à s. de crème fraîche
 2 c. à s. de jus de citron
 1 grosse c. à s. de sucre

Épluchez les pêches, retirez les noyaux.

Mixez tous les ingrédients ensemble. Versez dans un plat et mettez au freezer (ou à défaut, au congélateur).

Laissez cristalliser pendant plusieurs heures mais remuez un peu à la fourchette toutes les demi-heures pour éviter que le mélange prenne en masse.

LE PETIT POIS

ANTICANCER, AMIE DES FEMMES

► Les principaux apports nutritionnels

- Protides
- Vitamine C
- Vitamine E
- Vitamine B9
- Fibres
- Potassium
- Chlorophylline



- **Protides** : un taux remarquable pour un légume.
- **Vitamine C** : un très bon score, à condition qu'il soit frais.

- **Vitamine E** : une très bonne source.
- **Vitamine B9** : un « pilier » pour les femmes, surtout enceintes.
- **Fibres** : anticholestérol, antitriglycérides. Elles sont plus digestes en purée.
- **Potassium** : un très bon taux.
- **Chlorophylline** : une molécule proche de la chlorophylle, mais moins fragile, aux propriétés anticancer.
- **Calories** : 70/100g.

C'est la saison ! Du début avril à la fin juillet. Mais on trouve de bonnes importations à partir de février.

Ça se conserve comment ? 4 jours tels quels (non écosés) au réfrigérateur.

Ça se congèle ? On les fait bouillir quelques minutes d'abord, puis on les laisse refroidir, on attend qu'ils soient bien secs et on les place dans un sac ad hoc.

Ça se mange cru ? Oui, à la croque au sel ! Quelques-uns seulement...

Cuisson conseillée ? 15 minutes à l'étuvée en cocotte ou à la vapeur (3 minutes maxi si conserves).

Capital santé

- ☺ Le petit pois est particulièrement riche en glucides : il en contient 12 %, contre 5 à 7 % pour la moyenne des autres légumes. Heureusement, ce sont des sucres à index glycémique bas (anciennement « sucres lents »).
- ☺ Sa chlorophylline est un composé passionnant : parent proche de la chlorophylle, ce « sang vert » particulièrement fragile, la chlorophylline est bien plus résistante. Elle possède d'étonnantes propriétés déodorantes (en interne) connues depuis bien longtemps ; réelles mais toutes relatives cependant ! Certaines personnes fondent des espoirs (excessifs, il faut bien le dire) dans des produits à base de chlorophylle ou de chlorophylline censés éliminer toutes les mauvaises odeurs, en passant de celles du tabac à l'ail, l'oignon, l'alcool ; c'est évidemment impossible. En revanche, ce qui intéresse surtout les chercheurs, c'est, qu'elle entrave l'activité des cellules cancérogènes en les capturant et en les éliminant. Une vraie chélation naturelle !
- ☺ C'est une bonne source de vitamines, notamment la B1, qui permet d'assimiler correctement ses glucides, mais aussi d'autres vitamines B importantes pour la santé et assez peu courantes dans le monde végétal en de telles quantités.
- ☺ Ses fibres, aussi abondantes que solubles (en partie), aident à contrôler le taux de cholestérol. Elles capturent une partie du cholestérol rencontré dans le tube digestif, et l'éliminent par les voies naturelles.
- ☹ Les conserves contiennent généralement trop de sel et de sucre ajoutés. Mais les petits pois surgelés restent un peu décevants, bien qu'ils se soient nettement améliorés ces dernières années. Heureusement, on trouve maintenant presque partout des barquettes de légumes frais, dont nos chers petits pois. Hourra ! Hélas, elles coûtent une fortune... la vie n'est pas toujours simple.
- ☹ Ils contiennent des fibres insolubles et du soufre, et ne sont donc pas toujours bien digérés.
- ☹ La cuisson à l'eau élimine une bonne partie de leur intérêt santé. La vapeur rapide, ou à défaut le micro-ondes, c'est mieux.

Astuces de pro

- Plus sa peau est fine, plus le petit pois sera tendre.
- Normalement, les cosses bien vertes garantissent la fraîcheur. Méfiez-vous des cosses tirant sur le jaune.
- Une fois achetés, ce légume peut se conserver quelques jours dans le bac à légumes du frigo, à condition de le laisser dans sa cosse. Il faut l'écosser au dernier moment.
- On peut très bien croquer des petits pois crus, s'ils sont très tendres et que son intestin est d'accord. Pas question d'en avaler une pleine assiette, mais quelques-uns à l'apéritif, c'est charmant. Ils sont à la fois sucrés et croquants, ils se marient bien avec des petits morceaux de jambon cru, salé et fondant. On peut aussi en jeter quelques-uns dans une salade ou même dans un potage ou une purée.
- Pour les préparations cuites, optez de préférence pour l'étouffée ou, mieux, la vapeur. Cuit, ce légume est franchement traditionnel. Ses petites billes vertes donnent une touche printanière et plaisante à toutes les viandes (notamment le veau et l'agneau) ainsi que les cœurs de laitues et les jeunes oignons frais... c'est la célèbre cuisson à la française.
- Si on l'associe à du riz, leurs acides aminés se complètent pour donner des protéines complètes, équilibrées. Le riz cantonnais a donc « tout bon ». Cette association fonctionne aussi avec les pâtes.
- Vous cédez aux sirènes des petits pois en boîte? Pourquoi pas? Ne soyons pas systématiquement ennemi de la facilité. Mais promettez de: 1. ne pas les rincer (réchauffez-les dans leur jus); 2. ne pas les laisser bouillir.
- Pour faire une purée de petits pois, il suffit de passer ces derniers au moulin à légumes. Nul besoin d'ajouter des pommes de terre: compte tenu de sa haute teneur en glucides, on pourrait presque classer le petit pois parmi les féculents plutôt que les légumes.
- La saison des petits pois frais est courte: il faut en profiter. Viiiite!



ÉNORME SALADE DE LA PRINCESSE AUX PETITS POIS

Pour 4 personnes:

1 barquette de petits pois frais

1 botte de radis

1 pomme

2 pommes de terre cuites

1 salade (romaine de préférence, pour rester dans le croquant)

1 pot de fromage blanc

Huile, vinaigre

Sel, poivre

Rincez les feuilles de salade. Essorez-les. Épluchez, rincez et coupez les radis. Épluchez la pomme et taillez-la en rondelles ou en cubes. Coupez les pommes de terre en rondelles. Mélangez le tout dans un saladier, ajoutez les petits pois crus. Dans un bol, mélangez le fromage blanc avec l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre. Brassez le tout dans le saladier.

LES PLANTES AROMATIQUES

► Les principaux apports nutritionnels

- Vitamine C
- Minéraux
- Fibres
- Huiles essentielles
- Nombreux composés santé



- *Vitamine C* : un apport de sécurité top niveau.
- *Minéraux* : un concentré minéral.
- *Fibres* : elles sont toutes très riches en fibres.
- *Huiles essentielles* : elles leur confèrent leur parfum puissant.
- *Nombreux composés santé* : en très grande quantité (à voir selon chaque plante).

Les plantes aromatiques et médicinales

À faire pousser chez soi, même dans un studio de 18m²

La frontière est souvent ténue entre les plantes aromatiques et les plantes qui guérissent. Par exemple, la menthe est aussi bien un aromate culinaire qu'une tisane digestive. Résumons simplement en disant que les aromatiques sont des plantes qui ont réussi... Non seulement elles présentent des propriétés thérapeutiques mais, en plus, elles sont délicieuses. Toutes les plantes médicinales ne peuvent pas en dire autant, certaines étant très amères, d'autres simplement fades, sans intérêt.

Nous avons regroupé ici l'ensemble des plantes et herbes courantes, qui poussent facilement et n'importe où, que l'on emploie soit dans les petits plats, soit en infusion. Nous indiquons pour chacune d'entre elles d'autres usages possibles, sous la forme de conseils de grands-mères qui n'ont pas pris une ride, pour vous faciliter la vie de tous les jours.

Capital santé

D'un seul coup d'œil, voici ce que vous pouvez espérer de ces merveilles. Vous les retrouverez plus en détail dans les pages suivantes. Nous avons rassemblé dans ce tableau les plantes aromatiques et les épices, mais vous retrouverez les propriétés détaillées de ces dernières en p. 196 (à « Épices »).

Elles...	Plantes aromatiques (et épices)
aident à digérer	Toutes, surtout clou de girofle, estragon, marjolaine, menthe, poivre, romarin, sauge.
tuent les microbes	Basilic, cannelle, marjolaine, menthe, origan, sauge, thym.
sont stimulantes	Basilic, cannelle, clou de girofle, gingembre, persil, poivre.
luttent contre les rhumatismes	Gingembre, laurier, romarin, thym.
combattent la rétention d'eau	Estragon, marjolaine, persil, thym.
apaisent la toux	Marjolaine, menthe, sarriette.
sont antibalonnements	Menthe, sarriette.

C'est moi qui l'ai fait pousser!

Rien de plus parfumé, de plus aromatique, de plus exaltant que des herbes fraîches. Elles surpassent de très, très loin leurs sœurs surgelées, et ne peuvent tout simplement pas être comparées à leurs pâles cousines déshydratées. Mais comme on ne les trouve pas toute l'année sur les étals, et qu'en outre un bouquet d'herbes fraîches coûte assez cher, nous vous recommandons vivement de les faire pousser vous-même. Ce n'est pas possible pour toutes bien sûr, à moins d'avoir la chance de disposer d'un jardin potager. Choisissez-en quelques-unes parmi vos préférées, achetez des graines (bio de préférence) à la graineterie ou dans les boutiques spécialisées – jardinage, maison – et regardez tranquillement croître vos belles. Très amusant, surtout si vous avez des enfants. Et irratable puisque les producteurs de graines ont tous une obligation de résultat, c'est-à-dire que 80 % de leurs graines, au minimum, doivent vraiment pousser.

Quelques rares plantes aromatiques, divas jusqu'au bout des feuilles, exigent un « vrai » jardin pour s'épanouir (angélique, consoude, fenouil, raifort, réglisse...), ou, à la rigueur, un bout de terrasse (ache des montagnes, bourrache, camomille romaine, laurier, mélisse, pimprenelle, tanaïse...). Mais la plupart, modestes comme tout, se contentent d'un pot dans la maison, à condition d'être placées devant une fenêtre bien ensoleillée. Nous ne parlerons que d'elles ici. Rien de plus simple.

Pensez encore une fois à respecter les saisons : vous ne pourrez jamais obtenir du basilic chez vous en hiver. En revanche, la bonne nouvelle : à l'intérieur, les plantes poussent toujours beaucoup plus vite qu'en pleine terre. Comptez par exemple 4 jours entre le moment où vous plantez vos graines de basilic et où vous découvrez avec attendrissement les premières mini-pousses, contre 7 jours si vous les semez dehors. Et 9 jours au lieu de 29 pour le persil!

Quelles familles!

Les aromatiques appartiennent à diverses familles botaniques, ce qui explique leur distinction en termes de couleur, de forme, de saveur, de mode d'utilisation. Une démonstration de force imaginative propre à émerveiller. Et encore, nous en employons extraordinairement peu par rapport aux possibilités aromatiques disponibles dans les jardins, sur les chemins, ou encore décrites dans les traités de cuisine anciens. Dommage que notre patrimoine culinaire se soit appauvri à ce point, et que nous en soyons réduits à remplacer telle herbe par telle autre par mépris, « je n'ai plus de persil, tant pis, je mets du cerfeuil, c'est pareil ». Non, ce n'est pas pareil! Pas du tout pareil! Retrouvez toute la finesse de ces plantes élégantes, apprenez à les employer à bon escient et, comme nous, insurguez-vous contre leur présence quasi anecdotique dans les recettes de cuisine habituelles. Et enchantez-nous tout ça avec ce petit supplément d'âme vert qui ne demande que ça!

Famille : exemples de plantes aromatiques

Astéracées : estragon, stévia.

Crucifères : roquette, raifort.

Lamiacées : basilic, lavande, romarin, thym, sarriette, sauge, marjolaine, menthe, mélisse, origan.

Lauracées : laurier.

Liliacées : ciboule, ciboulette, cive.

Ombellifères : aneth, angélique, anis vert, carvi ou cumin, céleri, cerfeuil, coriandre, livèche, persil.

Rosacées : pimprenelle.

Solanacées : piment.

Mon petit jardin aromatique, mode d'emploi

Obéissantes plantes d'appartement si nécessaire, ces aromatiques ne réclament qu'un minimum de considérations :

1. *Une pièce pas trop chaude ni trop sèche*, et suffisamment de lumière. Ne les posez pas sur le radiateur et méfiez-vous des vérandas, sympathiques mais qui, en plein cagnard, se transforment en serres tropicales plus propices à l'élevage de pucerons et de parasites que de plantes aromatiques.
2. *De temps à autre un peu d'engrais naturel*, par exemple à base d'algues. Miam miam : elles aiment ça. Car en circuit fermé, n'oubliez pas que la terre s'appauvrit.
3. *Récoltez régulièrement* : si les bouquets deviennent trop denses, la plante étouffera.
4. *De la bonne terre* (simple terreau en général) et un *arrosage adapté* : il suffit de lire les mentions portées sur le sachet de graines.
5. *Suffisamment d'espace tout de même*. Ne versez pas la totalité du sachet de graines de basilic si vous faites pousser vos aromatiques dans un tout petit pot façon « petit-suisse » : là, c'est 1 graine par pot, grand maximum 2. Pour les pots un peu plus grands, comptez 4 à 10 graines selon la plante. Respectez les indications du fabricant.

Même si vous n'avez pas les pouces verts, que vous n'avez jamais fait pousser autre chose que des lentilles dans du coton quand vous étiez petit, et que tout s'était terminé par un fond de pot de yaourt entièrement moisi, vous obtiendrez cette fois-ci de superbes aromatiques. Plan B : achetez vos pots déjà en pousses, dans les magasins de jardinage.

Astuces de pro

- Les plantes aromatiques renferment des huiles essentielles, elles sont très parfumées. Les plantes condimentaires, elles, aromatisent voire modifient les saveurs du plat. En réalité, la frontière entre les deux est très ténue, et de nombreux végétaux appartiennent aux deux catégories.
- Si c'est juste pour parfumer le plat, mais qu'on ne les mange pas, on les pose telles quelles sur la préparation ou dans l'eau, avec la tige, les feuilles, tout.
- Si on les mange, il faut retirer les tiges, donc ôter les feuilles une par une. Après, soit on coupe ces petites feuilles avec une paire de ciseaux dans un verre (on les cisèle), soit avec un hachoir, sur une planche à découper (on les hache).
- Lorsque vous préparez une infusion de feuilles fraîches, pensez toujours à les froisser ou à les déchirer pour une diffusion aromatique plus rapide et plus efficace. Les molécules actives migreront plus facilement dans l'eau.
- Si c'est une infusion de graines, même principe : écrasez-les ou broyez-les avant de les plonger dans l'eau. Sinon remplacez l'infusion par une décoction : faites bouillir les graines plusieurs (dizaines de) minutes dans l'eau sans couper le feu afin de faire éclater leur enveloppe dure.
- Côté conservation, a priori, ne les gardez pas plusieurs jours dans l'eau, car les herbes fraîches continuent de « mûrir » après la cueillette et laissent ainsi fuir une partie de leur précieux chargement nutritif dans le verre d'eau qui leur sert de vase. Mieux vaut les enfermer dans une boîte en plastique, sur du papier absorbant très légèrement humide, et les mettre au frigo. Mais de toute façon, elles se conservent extrêmement mal : c'est fraîchement coupées qu'elles sont vraiment enthousiasmantes.

On les préfère crues	On les aime surtout cuites	On apprécie particulièrement leurs graines/boutons floraux/fruits
Aneth	Laurier-sauce	Câpres
Basilic	Origan	Coriandre
Ciboulette	Romarin	Cornichon
Estragon	Sauge	Cumin
Menthe	Thym	Genévrier

Les plantes aromatiques les plus courantes

- Sauf indication contraire, par exemple pour la menthe, la verveine ou la ciboulette, « on plante » fait référence au semis des graines.
- « On mange avec » s'entend les herbes presque exclusivement crues, c'est ainsi qu'elles conservent au maximum leur parfum. On peut les ajouter au dernier moment sur un plat chaud, mais il faut éviter de les laisser mijoter. Seules les herbes résistantes, comme le thym, supportent la cuisson.



ANETH (FEUILLES ET FRUITS)

Propriétés santé

- Antiballonements, elle est excellente pour la digestion en général, et le foie en particulier.
- Elle possède des propriétés diurétiques.
- Elle est antispasmodique (douleurs digestives, crampes...) grâce à certains composés de son huile essentielle (apiol, carvone, myristicine).
- Elle est antihoquet, surtout chez les enfants.
- Pour les mamans qui allaitent, elle favorise la lactation.

On plante

- Du 15 mars au 15 avril, ou en septembre.

On récolte

- Du 15 avril à juillet, et du 15 septembre à fin octobre (feuilles). À pleine maturité (fruits).

On mange avec

On retire les feuilles, on jette la tige. On hache les feuilles.

- Du poisson (le saumon à l'aneth!)
- Des œufs
- Des pommes de terre
- Du concombre
- Des produits laitiers (yaourt, fromage blanc, crème, fromage frais).

En infusion

- *Infusion pour digérer et/ou profiter des propriétés* décrites plus haut. Jetez 1 c. à c. de feuilles par tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 5 minutes. Filtrez. Buvez

Secrets de grand-mère

- *Seins engorgés.* Faites infuser une grosse quantité (+ de 50 grammes) de fruits ou de feuilles dans 1 litre d'eau bouillante pendant 10 minutes. Filtrez. Attendez que le liquide tiédisse puis appliquez sur la zone concernée à l'aide d'un linge propre, imbibé mais légèrement essoré, plusieurs fois par jour. Ne rincez pas.
- *Haleine fraîche.* Mastiquez des graines d'aneth. Recrachez au bout de quelques minutes.
- *Ongles plus durs.* Si vos ongles sont cassants, fragiles, se dédoublent, broyez des graines d'aneth, laissez-les infuser dans un bol d'eau bouillante pendant au moins 20 minutes. Plongez vos doigts dans l'eau tiédie et laissez agir 10 à 15 minutes. Ne rincez pas. Recommencez ce soin plusieurs fois par semaine.



ANIS VERT (FEUILLES ET GRAINES)

Propriétés santé

- Antiballonements, il apaise les remontées acides et s'oppose aux flatulences.
- Il accélère la digestion.
- Il facilite l'expectoration (toux).
- Jeunes mamans, l'anis vert favorise la montée de lait.

On plante

- De février au 15 mai.

On récolte

- Du 15 avril à fin juin (feuilles), de début juillet au 15 août (graines).

On mange avec

Feuilles :

- Des légumes crus (crudités) ou cuits (poêlées...).

Graines (entières ou broyées) :

- Dans des desserts et douceurs.
- Dans du fromage blanc.
- Dans des liqueurs.

En infusion

- *Infusion pour digérer et/ou profiter des propriétés* décrites plus haut. Prévoyez 7,5 g pour ½ litre d'eau bouillante (feuilles), temps d'infusion : 5 minutes ; ou 4 g pour ½ litre d'eau bouillante (fruits), temps d'infusion : 10 minutes. Buvez 1 tasse après chaque repas et gardez le reste au chaud, dans une Thermos. Renouvelez dans la journée en terminant votre Thermos.

- *Infusion en cas de rhume ou autre infection respiratoire.* Procédez comme indiqué ci-dessus, mais avec les graines seulement.
- *Infusion anti-règles douloureuses.* Procédez comme indiqué ci-dessus, mais avec les graines seulement.

Secrets de grand-mère

- *Double effet haleine fraîche et digestion.* En fin de repas, faites légèrement griller 1 cuillère à soupe de graines d'anis vert, dans une poêle, à sec. Mâchez-les comme un chewing-gum, après le café ou le repas.
- *Antirides.* Broyez en fine poudre 1 c. à c. de graines d'anis et incorporez-la à votre pot de crème hydratante ou de votre masque anti-âge. L'anis rendra votre soin quotidien encore plus efficace.



BASILIC

Propriétés santé

- C'est un excellent antispasmodique digestif, incontournable dans tous les cas de douleurs digestives.
- Antiparasites et microbes intestinaux, il est également indispensable en cas de gastro-entérites et autre infection intestinale.

On plante

- De février à septembre.

On récolte

- De mai à octobre.

On mange avec

On mange les feuilles entières ou on les cisèle.

- Des pâtes (spaghettis) à l'huile d'olive ou à la crème.
- Une soupe (au pistou !).
- Un ragoût.
- Du poisson.
- Des fruits de mer.
- Une simple salade de tomate ou de tomate/mozzarella, ainsi que tout type de sauce tomate, coulis, cocktail, etc.
- Presque tout type de crudités.
- Les légumes farcis.
- Le concombre à la crème.
- De la volaille.

En infusion

- Pour stimuler la digestion, buvez 1 tasse après le repas. Comptez 1 c. à c. de feuilles pour 1 tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 5 à 6 minutes, filtrez.

Secret de grand-mère

- Bain de bouche antiaphte. Comptez 25 g de feuilles pour 1 tasse d'eau. Laissez bouillir 5 minutes, puis éteignez le feu et laissez encore infuser 5 minutes. Filtrez. Faites un bain de bouche matin, midi et soir. Recrachez sans avaler. *Remarque*: vous pouvez préparer d'avance 1 litre de bain de bouche (comptez 100 g de basilic frais) et l'utiliser froid dans la journée et le lendemain.



CARVI (GRAINES)

Propriétés santé

- Il ouvre l'appétit.
- Il favorise et accélère la digestion.
- Pour les jeunes mamans, il facilite la lactation.

On plante

- D'avril à mai et en septembre.

On récolte

- En juillet-août (graines), dès qu'elles deviennent brunes.

On mange avec

Même utilisation que le cumin: le carvi est « le cumin du Nord ».

- Des soupes.
- Des plats qui mijotent.
- Du chou cuit (choucroute...), d'autant que le carvi atténue l'odeur du chou dans la cuisine.
- Sur ou avec les fromages.
- Dans le pain.
- Dans des gâteaux.

En infusion

- En cas d'aérophagie, jetez dans 1 tasse une bonne pincée de graines de carvi. Recouvrez d'eau bouillante et laissez infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez, sucré au miel si souhaité.

Secret de grand-mère

- Mâchez des graines de carvi « nature », avant le repas pour ouvrir l'appétit, après le repas pour rafraîchir l'haleine et faciliter la digestion.



CERFEUIL (COMMUN)

Propriétés santé

- Il ouvre l'appétit.
- Diurétique, il favorise l'élimination.
- Il est rafraîchissant.
- Pour les jeunes mamans, il tarit le lait lorsqu'on souhaite stopper l'allaitement.

On plante

- De février à octobre.

On récolte

- De mars à novembre.

On mange avec

- Toutes les salades et crudités.
- Toutes les viandes et les poissons grillés.
- Les œufs (omelette).
- Les soupes et potages.
- Les sauces.
- D'autres herbes, car utilisé avec parcimonie, le cerfeuil renforce leurs saveurs.

En infusion

- *En cas de foie fatigué.* Buvez 1 tasse après chaque repas. Comptez 1 c. à c. de feuilles pour 1 tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 5 minutes, filtrez. Ajoutez éventuellement un trait de jus de citron (excellent pour le foie).

Secrets de grand-mère

- *Piqûre d'insecte.* Froissez quelques feuilles fraîches de cerfeuil et frottez-en la zone piquée. Ne rincez pas.
- *Stopper la lactation.* Préparez des cataplasmes de cerfeuil (faites cuire une poignée de cerfeuil dans 1 tasse de lait chaud pendant 10 minutes, éliminez le liquide, répartissez les plantes humides sur un linge, pliez et repliez), et appliquez sur la poitrine pour réduire puis stopper la production de lait.
- *Désengorger les paupières.* Préparez une décoction (faites bouillir la plante quelques minutes avant de couper le feu et de laisser enfin infuser 10 minutes), et appliquez-la à l'aide de compresses imbibées sur les paupières pour les faire dégonfler.
- *Calmer et cicatriser les hémorroïdes.* Préparez un cataplasme de cerfeuil, et appliquez sur la zone concernée.
- *Retarder l'apparition des rides.* Appliquez chaque jour sur le visage un linge imbibé d'infusion tiède ou fraîche de cerfeuil.



CIBOULE

Propriétés santé

- Elle lutte contre la fermentation intestinale, donc les gaz.
- Elle est légèrement laxative.
- Son huile essentielle est un bon antiseptique respiratoire.

On plante

- De février au 15 mai.

On récolte

- De mars à octobre.

On mange avec

- Les crudités.
- Les légumes cuits, surtout un peu farineux (petit pois, fève, haricot...).
- Le fromage blanc et la crème.
- En décoration aromatique sur les soupes.

En infusion

- *En cas de refroidissement ou de sinusite*, préparez une infusion de ciboule hachée à raison de 1,5 à 2 grosses c. à s. d'herbes pour 200 ml d'eau bouillante. Laissez infuser 5 minutes, filtrez, sucrez si souhaité.

Secret de grand-mère

- La ciboule, comme la ciboulette, *stimule l'appétit et aide à digérer*. Mâchez-en quelques feuilles ou dispersez-en sur tous les plats des convalescents et des « appétits d'oiseaux ».



CIBOULETTE

Remarque : pour une fois, nous vous recommandons d'acheter un pied déjà poussé, ce sera plus simple et plus rapide.

Propriétés santé

- Apéritive, elle ouvre l'appétit.
- Elle aide à digérer.
- Elle est légèrement laxative.

On plante

- De février à avril.

On récolte

- De février à novembre.

On mange avec

On mange les brins entiers ou ciselés ou hachés. Ne faites jamais cuire la ciboulette : à la rigueur sur un plat chaud, après cuisson, à la toute dernière minute, et encore même ainsi elle risque de perdre totalement sa saveur.

- Toutes les salades vertes, toutes les crudités.
- Les produits laitiers (fromage blanc, crème, yaourt) et légumes trempés dedans (concombre à la crème).

En jus

- *Antiparasitaire*, le jus de ciboulette, obtenu à la centrifugeuse, peut être consommé régulièrement, en cures.

Secret de grand-mère

- La ciboulette, comme la ciboule, possède des propriétés *antiseptiques*. Mâchez-en quelques feuilles ou dispersez-en sur tous les plats en cas d'infection, quelle qu'elle soit.



CORIANDRE (GRAINES ET FEUILLES)

Propriétés santé

- Elle facilite la digestion.
- Elle est dynamisante, euphorisante.
- Attention : un excès de feuilles fraîches peut mener à un comportement altéré, commençant par une forte agitation et terminant au contraire par une prostration. C'est passer d'un état d'hyperactivité à un état d'immobilité.

On plante

- De février à mai et de juillet à septembre.

On récolte

- De mars à juin et du 15 août à fin septembre (feuilles).
- D'avril à juillet (graines), quand elles deviennent beiges.

On mange avec

Feuilles :

- Les salades de céréales (blé, boulgour, semoule, soja, quinoa).
- Le riz.
- La volaille.
- Les viandes grasses (agneau, mouton).

Graines :

- Les marinades.
- Les farces.
- Les rôtis.

- Le gibier et toutes les viandes « fortes ».
- Les soupes et bouillons.
- Les plats traditionnels type couscous.

En infusion

- *Pour ouvrir l'appétit ou stimuler la digestion.* Buvez 1 tasse avant ou après chaque repas. Comptez 2 c. à c. de graines pour 1 tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez.

Secret de grand-mère

- Connaissez-vous l'Eau de mélisse des Carmes ? Ce remède traditionnel, souverain contre le mal des transports, est encore en vente en pharmacie. Preuve d'une efficacité jamais démentie ! Elle est réservée aux adultes car elle contient de l'alcool. Voici sa recette, si vous avez envie de la préparer vous-même.



LA RECETTE DE L'EAU DE MÉLISSE DES CARMES

50cl d'alcool à 40°
15g de feuilles de mélisse
40g de zeste de citron
2,5g de racine d'angélique
10g de graines de coriandre
5g d'écorce de cannelle
5g de noix de muscade
2 clous de girofle

Dans un bocal hermétiquement fermé, réunissez l'alcool, la mélisse, le citron et l'angélique. Laissez macérer 10 jours, filtrez puis ajoutez les épices et laissez à nouveau infuser 10 jours. Filtrez. Remettez dans le bocal ou dans une bouteille bien fermée. À chaque fois qu'il y a un problème de digestion, de nausée, de mal des transports, de malaise, versez quelques gouttes sur un sucre ou directement sous la langue et laissez agir. Le soulagement est quasi instantané.



CRESSON ALÉNOIS

Voir aussi « Cresson » (p. 191).

Propriétés santé

- Détox, il favorise l'élimination par tous les moyens (diurétique, expectorant...).
- Très nutritif, il reminéralise, revitalise, procure une bonne quantité de vitamines.
- Il ouvre l'appétit.

On plante

- De février à octobre.

On récolte

- De mars à novembre.

On mange avec

- D'autres feuilles de salades moins aromatiques.
- Des crudités.
- De la viande froide.
- Du poisson froid.
- Des fromages forts (avec des noix et des raisins secs pour l'adoucir).

Secret de grand-mère

- *Peau nette.* Le jus de cresson aide à éliminer les impuretés de la peau. Retrouvez nos recettes de beauté p. 499 et 521.



CUMIN (GRAINES)

Propriétés santé

- Il aide à éliminer les gaz intestinaux.
- C'est un antiparasitaire intestinal.

On plante

- D'avril au 15 mai.

On récolte

- De juillet au 15 août, quand elles deviennent brunes.

On mange avec

Même utilisation que le carvi : le cumin est « le carvi du Sud ».

- Des pois chiches au yaourt.
- Les choux crus ou cuits (choucroute).
- Des huiles aromatiques (huile d'olive au cumin).
- Des vinaigres aromatiques (vinaigre de vin au cumin).
- Des marinades pour la viande et le poisson.
- Du poisson grillé.
- Dans le pain.
- Dans certains fromages.

En infusion

- *Contre les parasites intestinaux* et, surtout, *les flatulences*, versez 2 c. à c. de graines de cumin dans 1 tasse, recouvrez d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, puis filtrez et buvez sans attendre.



ESTRAGON

Propriétés santé

- Il est stimulant.
- Il facilite la digestion.
- Il est antispasmodique.
- Il est antiallergique.
- Il stoppe le hoquet.

On plante

- De février au 15 novembre.

On récolte

- De mars au 15 octobre.

On mange avec

- Les œufs sous toutes leurs formes (omelette, brouillés, en gelée...).
- Le poulet et tout type de volaille.
- Le poisson blanc.
- Les viandes chaudes et froides, gigots, en sauce...
- Du beurre.
- Du vinaigre (aromatisé à l'estragon).
- Des sauces (vinaigrette, béarnaises...).
- De la moutarde et des pickles.
- Du riz.
- De la soupe.
- De la salade.
- En boisson aromatisée.



RECETTE DES GLAÇONS AROMATISÉS À L'ESTRAGON

Ciselez des feuilles d'estragon au-dessus d'un bac à glaçons. Répartissez bien les feuilles dans chaque petit carré. Recouvrez d'eau. Mettez au congélateur. Utilisez pour parfumer légèrement une eau de boisson, une sauce, un bouillon...

En infusion

- Pour stopper le hoquet, mieux digérer et profiter des propriétés décrites ci-dessus. Comptez 15 g de feuilles pour ½ litre d'eau bouillante. Laissez infuser 7 à 10 minutes. Filtrez. Buvez après les repas.

Secret de grand-mère

- *Stop hoquet express.* Mâchez des feuilles fraîches d'estragon, le hoquet devrait cesser instantanément.



MARJOLAINE

Propriétés santé

- Apaisante, antistress, elle favorise le sommeil.
- Elle est antispasmodique.
- Elle obtient des résultats spectaculaires contre les troubles digestifs d'origine nerveuse.

On plante

- De février à juin.

On récolte

- De juillet à novembre.

On mange avec

- La tomate sous toutes ses formes: sauce, coulis, pizza, à la provençale, sur les pâtes, le riz, la ratatouille, l'osso-buco...
- Les pâtes, surtout les spaghettis.
- Les légumes secs.
- La viande.
- Le poisson.
- Les œufs.

En infusion

- *En cas d'insomnie, de stress, d'anxiété, de sommeil léger à cause d'une mauvaise digestion.* Buvez 1 tasse après le dîner (ou après chaque repas si anxiété). Comptez 1 c. à c. de feuilles pour 1 tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 5 minutes, filtrez. Ajoutez éventuellement un peu de miel d'oranger, apaisant.

Secrets de grand-mère

- *Bain apaisant et fortifiant.* Préparez une décoction bien concentrée et versez-la dans votre bain (voir mode d'emploi p. 515).
- *Inhalation en cas de bronchite, de toux.* Faites infuser 1 c. à s. de marjolaine dans 1 bol d'eau frémissante. Couvrez votre tête d'un linge propre et enfermez-vous au-dessus du bol pour respirer les vapeurs odorantes et antiseptiques.
- *Gargarisme pour retrouver la voix.* Préparez une infusion forte de marjolaine (triplez ou quadruplez les doses de plante par rapport à une tisane à boire). Attendez que le liquide refroidisse un peu avant de faire des gargarismes. Vous pouvez sucrer au miel, lui aussi est antiseptique et bon pour la gorge/la voix.



MENTHE

Achetez un pied de menthe plutôt que des graines à semer. Il existe de nombreuses variétés de menthe. Pour la cuisine, optez pour la *menthe verte*. Pour les tisanes, préférez la *menthe poivrée*.

Propriétés santé

- Elle est tonifiante et stimulante.
- Elle possède des molécules puissamment antibactériennes.
- Elle est purifiante (système digestif, haleine).
- Antidouleur, c'est un excellent antispasmodique.

On plante

- De mars à avril.

On récolte

- De mai à octobre.

On mange avec

- La salade verte et les crudités.
- Le thé.
- Les préparations aux produits laitiers (crudités à tremper dans le fromage blanc, concombre à la crème...).
- Le taboulé.
- Le poisson froid, surtout en gelée ou terrine.
- Les viandes en sauce.
- L'agneau, le poulet.
- Les petits pois.
- En sirop.
- En vinaigre aromatisé.
- En pâtisserie et confiseries.
- Avec le chocolat, les fraises.

En infusion

- *Pour ouvrir l'appétit ou stimuler la digestion.* Buvez 1 tasse avant ou après chaque repas. Comptez 7 g de feuilles pour 1 tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 5 à 7 minutes, filtrez. Buvez lentement.
- *Le matin à la place du thé ou du café,* comme stimulant doux mais non énervant ni épuisant pour les neurones.

Secrets de grand-mère

- *Peau nette.* La menthe, astringente et tonifiante, éclaircit le teint. Retrouvez nos recettes de beauté p. 499 et 521.
- *Bains généraux antifatigue.* Préparez une « tisane de bain » de menthe (voir mode d'emploi p. 515).
- *Bains de mains abîmées par le froid ou le vent.* Préparez des décoctions de menthe verte bien concentrées, et faites des bains de main.



ORIGAN

Propriétés santé

- C'est un stimulant général.
- Il favorise la digestion.
- Il calme la toux, et la « facilite ».

On plante

- Du 15 février à mai.

On récolte

- De mars à novembre.

On mange avec

- Les viandes et poissons grillés, les légumes grillés: tout ce qui passe au barbecue.
- Les soupes.
- Les pommes de terre.

En infusion

- *Pour un effet coup de fouet (en douceur!) et/ou antitoux.* Buvez 1 tasse d'infusion d'origan. Comptez 7 g de feuilles pour 1 tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 5 à 7 minutes, filtrez, sucrez au miel si vous le souhaitez, surtout en cas de toux. Buvez lentement.

Et aussi

- L'huile essentielle d'origan compact est *la plus antiseptique de toutes*: les spécialistes en aromathérapie l'utilisent comme antibiotique naturel, en alternative parfaitement efficace en cas d'infections respiratoires, ORL, digestives, urinaires... On ne l'utilise pas à la légère!



PERSIL PLAT (COMMUN)

Propriétés santé

- Il est désodorisant pour l'haleine.
- C'est un allié de la santé dentaire, buccale.
- Il est antianémie.
- Revitalisant, reminéralisant, c'est un fournisseur majeur de vitamines.
- Il est stimulant.
- Il est remarquablement détox, c'est un bon dépuratif.
- Diurétique grâce à sa myristicine et à son apiol, il favorise l'élimination (parfait en cas de rétention d'eau, notamment dans le cadre du syndrome prémenstruel).
- Il aide à soulager les infections urinaires.
- Pour les jeunes mamans: il aide à stopper la lactation.
- Pour les autres femmes: il aide à faire venir les règles, à régulariser le cycle menstruel, à prévenir et soulager les douleurs au bas-ventre.

On plante

- De février à septembre.

On récolte

- D'avril au 15 novembre.

On mange avec

Tout, tout, tout ; c'est peut-être l'herbe la plus polyvalente, notamment :

- Les viandes, les poissons, les ragoûts.
- Les légumes cuits et crus.
- Le taboulé.
- Les céréales.
- Les sauces.
- Les huiles.
- La soupe.

En infusion

- *Pour accélérer la digestion et l'élimination.* Préparez une infusion de persil. Comptez 1 c. à c. de feuilles pour 1 tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 5 minutes, filtrez. Buvez lentement après le repas.

Secrets de grand-mère

- *Haleine fraîche.* Le persil est réputé rafraîchir l'haleine. Mâchez simplement des brins de persil frais dans la journée ou au moment nécessaire.
- *En cas de peau sèche, de cheveux fourchus, cassants, dévitalisés.* Préparez une infusion de persil. Comptez 3 à 4 c. à c. de feuilles pour 1 mug rempli d'eau bouillante. Laissez infuser 5 minutes, filtrez. Imbibez un linge propre et appliquez sur la peau, ou versez sur l'ensemble de la chevelure (prévoir quantité en fonction de celle-ci) après votre shampooing. Ne rincez pas.
- *Masque oculaire antifatigue.* Préparez une infusion comme indiqué ci-dessus, et appliquez sur les yeux à l'aide de cotons imbibés. Pressez très légèrement pour que le liquide pénètre légèrement dans les yeux (la peau du visage doit être impeccablement propre).
- *Anti-taches de rousseur.* Préparez une infusion très concentrée (encore plus que ci-dessus) ou même du jus de persil à l'aide d'une centrifugeuse. Appliquez chaque jour, au coton-tige, le liquide sur les taches de rousseur.
- *Sur les bleus et les piqûres d'insectes.* Appliquez un tissu imbibé d'infusion de persil. Laissez en place une dizaine de minutes. Ne rincez pas.
- *Peau sensible.* Le persil aide les peaux sèches et sensibles à retrouver leur éclat, leur souplesse et leur confort. Retrouvez nos recettes de beauté p. 499 et 521.



SARRIETTE (FEUILLES ET FLEURS)

Propriétés santé

- Elle facilite la digestion.
- Elle est stimulante, tonifiante.

- Elle possède des propriétés antibactériennes.
- Elle permet d'utiliser moins de sel dans la cuisine.

On plante

- De février à mars.

On récolte

- Toute l'année.

On mange avec

- Les légumes secs (ajouter des feuilles dans l'eau de cuisson permet par ailleurs de faciliter leur digestion).
- Les céréales.
- Les viandes et poissons grillés.
- Les fruits de mer et coquillages (cuits ou préparés en tartare, en carpaccio).
- Les produits laitiers (fromage blanc, yaourt, crème, fromages de chèvre, de brebis).
- Les poêlées de légumes.

En infusion

- *Pour ouvrir l'appétit, accélérer la digestion et favoriser l'élimination des gaz.* Préparez une infusion de fleurs de sarriette. Comptez 13 g de sommités fleuries pour 1 tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 3 à 5 minutes, filtrez. Buvez lentement après le repas.

Secrets de grand-mère

- *Bain de bouche antiseptique (aphte, candidose, infection buccale, abcès).* Préparez une infusion de feuilles et de fleurs de sarriette 3 fois plus concentrée que celle à boire, et faites 3 à 4 bains de bouche dans la journée.
- *Gargarismes apaisants en cas d'angine.* Utilisez la même infusion que pour le bain de bouche, mais en gargarisme cette fois. Vous pouvez ajouter un peu de miel, adoucissant pour la gorge.
- *Piqûres d'insectes.* Froissez quelques feuilles fraîches et frottez la zone piquée avec.



SAUGE

Propriétés santé

- Elle facilite la digestion.
- C'est un régulateur hormonal (ménopause notamment).
- Elle possède des propriétés antitranspiration et anti-infections.
- Elle est stimulante.
- Elle est antidéprime.

Cette plante aromatique pousse difficilement en appartement, et même sur le balcon. Nous vous recommandons de l'acheter « prête à l'emploi ».

On mange avec

- Le jambon.
- Les viandes et volailles (surtout blanches).
- Le porc, l'agneau, les saucisses.
- En soupe, en ragoût.
- Tous les légumes.
- Les œufs.
- En sauce, en marinade.
- Sur les salades (feuilles fraîches).
- Pour aromatiser le vinaigre, l'huile, voire le vin.

En infusion

- *Pour lutter contre les bouffées de chaleur, particulièrement à la ménopause.* Préparez une infusion de sauge. Comptez 13 g de sommités fleuries pour 1 tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 3 à 5 minutes, filtrez. Buvez lentement après le repas.
- Cette tisane est également efficace contre les *infections respiratoires*.

Secrets de grand-mère

- *Bain de bouche anti-inflammatoire.* Préparez une infusion de sauge plus concentrée que celle à boire, et faites 3 à 4 bains de bouche dans la journée.
- *Gargarisme apaisant en cas d'angine, de maux de gorge.* Utilisez la même infusion que pour le bain de bouche, mais en gargarisme cette fois. Vous pouvez ajouter un peu de miel, adoucissant pour la gorge.
- *Inhalation en cas d'infection respiratoire.* Respirez les vapeurs d'infusion de sauge, en enfermant votre visage au-dessus du bol pour mieux profiter des principes actifs volatils.
- *Antiherpès.* Une infusion extrêmement concentrée, si possible avec de la rhubarbe, puis appliquée sur le bouton d'herpès accélère la guérison.



SERPOLET

Propriétés santé

- Diurétique.
- Antiseptique.

On plante

- De février à mai.

On récolte

- De février à novembre.

On mange avec

- Le poisson grillé.
- Le poulet et la volaille.
- Le lapin.

En infusion

- Pour accélérer la digestion, favoriser la diurèse et traiter les affections respiratoires (rhume, angine...). Préparez une infusion de feuilles de serpolet. Comptez 7 g de feuilles pour 1 tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 3 à 5 minutes, filtrez. Buvez lentement après le repas.



STÉVIA

Propriétés santé

- Plante sucrante (édulcorant naturel) : la stévia sucre 30 fois plus que le sucre, donc on en met 30 fois moins ! Avantage par rapport à l'aspartam : cet édulcorant pousse chez vous, gratuitement, naturellement, et il ne possède pas du tout cet arrière-goût amer et désagréable inévitable dans l'aspartam.
- Zéro calorie !
- Elle aide à équilibrer la glycémie (personnes diabétiques, sujettes aux hypoglycémies, aux fringales).
- Elle donne un coup de pouce pour manger moins et absorber moins de calories.
- C'est une bonne alternative pour « sucrer sans sucre », donc pour les victimes de candidose, de mycoses digestives...

Pour obtenir le même goût qu'avec du sucre...

Sucre blanc	Équivalent stévia
1 cuillère à thé	1/8 ^e de cuillère à café
1 cuillère à soupe	3/8 ^e de cuillère à café
¼ de tasse	1,5 cuillère à café
½ tasse	1 cuillère à soupe
1 tasse	2 cuillères à soupe

On plante

- De février à avril, en intérieur si besoin car température exigée : 20°C minimum + 1 heure de lumière par jour (soleil ou lampe horticoles) + terreau constamment humide. La levée se fait en quelques jours, 1 semaine maxi, mais il faut encore attendre facilement 2 mois pour obtenir des petites feuilles. Attention : si vous ne réunissez pas toutes les conditions, vos graines ne germeront pas. Il faut avoir un minimum « les pouces verts » et ne pas se décourager.
- Nous recommandons aux personnes qui rêvent d'avoir de la stévia chez eux, sans pour autant être des jardiniers dans l'âme, de se procurer directement des plants. Une fois « partis », ils sont tout à fait faciles à faire pousser. Et pour le coup, bouture toute simple n'importe quand dans l'année, pour donner un plant aux copines. En hiver, rentrez vos pots de stévia bien à l'abri, coupez-les à ras ou presque. S'ils sont en pleine terre, ils résisteront mieux au froid qu'en pot, mais protégez-les tout de même.

On récolte

- Toute l'année, et on la consomme fraîche ou séchée. Les feuilles d'automne sont plus « sucrées », car plus riches en stévoïde, la molécule au goût sucrant.

On mange avec

- Tout ce que l'on mangeait avec le sucre ! Boissons, salades de fruits, etc.

En cuisine

Les feuilles de cette plante sont ultrasucrées. On peut les croquer telles quelles, fraîchement coupées sur le plant, pour s'amuser : elles ont vraiment un goût incroyablement sucré, et de fruit aussi, un peu comme une pomme verte ou une poire avec un fond de réglisse. Mais surtout, on les laisse sécher puis on les réduit en poudre, que l'on utilise ensuite pour sucrer ses boissons et autres préparations culinaires. Problème sous cette forme : un petit goût « de foin » et des résidus de feuilles séchées qui surnagent inévitablement.

Pour affiner l'utilisation, il suffit de préparer une décoction de stévia : faites cuire environ une demi-heure une poignée de feuilles de stévia dans de l'eau, filtrez et récupérez le sirop, que vous mettez au frais et consommerez rapidement car il fermente.

Sinon, achetez de la stévia en poudre, en grande surface (rayon sucre). Mais là, on s'éloigne de la plante...



Propriétés santé

- C'est un remarquable antiseptique, notamment des voies respiratoires.
- Très bon stimulant, alternative intéressante pour le petit déjeuner. D'une pierre deux coups : plus de tonus, plus d'entrain, moins de microbes !
- Il aide à tousser, à éliminer les microbes.

On plante

- De février à avril.

On récolte

- Toute l'année.

On mange avec

On utilise la tige entière ou juste les feuilles.

- Tous les légumes mijotés, notamment les tomates.
- Les pâtes.
- Les viandes et poissons grillés.
- Les ragoûts.
- Les fruits de mer et coquillages cuits.
- Les pommes de terre.
- Les soupes.

En infusion

- Pour favoriser la digestion, l'élimination, le traitement antiparasite et traiter les affections respiratoires (rhume, angine...). Préparez une infusion de feuilles de thym. Comptez 7 g de feuilles pour 1 tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 3 à 5 minutes, filtrez. Buvez lentement après le repas.
- Pour faire tomber la fièvre. Préparez une décoction de feuilles de thym. Comptez 7 g de feuilles pour 1 tasse d'eau bouillante. Laissez bouillir quelques minutes puis éteignez le feu et laissez encore infuser 3 à 5 minutes, filtrez. Buvez lentement, plusieurs fois par jour si nécessaire.

Secrets de grand-mère

- Bain anti-douleurs rhumatismales. Préparez une décoction de feuilles de thym. Comptez 500 g de feuilles pour 4 litres d'eau bouillante, laissez bouillir 5 minutes, filtrez puis versez dans l'eau du bain (baignoire).
- Anti-chute de cheveux. Préparez une décoction comme pour le bain ci-dessus, et versez sur le cuir chevelu plusieurs fois par semaine, juste après avoir rincé le shampooing. Ne rincez pas.
- Peau nette. Le thym est antiseptique, y compris pour la peau. Retrouvez nos recettes de beauté p. 499 et 521.



VERVEINE CITRONNÉE (ODORANTE)

Les graines de cette verveine, la meilleure car la plus parfumée, « démarrent » mal sous nos latitudes. Achetez-la en pot. Ne la confondez pas avec la verveine officinale, sans grand intérêt aromatique, mais en revanche plus efficace d'un point de vue santé : cette dernière peut pousser facilement à partir de graines.

Propriétés santé

- Elle aide à digérer, apaise les crampes d'estomac et élimine les nausées.
- Elle fait tomber la fièvre.
- Contrairement aux idées reçues, elle peut être très légèrement excitante chez certaines personnes. Infusion digestive parfaite après le déjeuner mais en cas de sommeil léger, la marjolaine sera plus indiquée après le dîner.
- Elle apaise les congestions respiratoires (nez, bronches).
- Elle calme les palpitations.
- Attention : consommée à haute dose et régulièrement, elle peut finir par irriter l'estomac.

On plante

- D'avril à octobre.

On récolte

- De juin au 15 novembre.

On mange avec

- Dans certains desserts (glaces, tartes aux fruits, verrines).
- Dans les gelées, les confitures.
- Dans les boissons.
- Dans les confiseries.

En infusion (verveine officinale de préférence)

- *Infusion digestive.* Jetez 1 c. à c. (4 ou 5 feuilles), ou 1 sachet, dans 1 tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 5 minutes. Filtrez.
- *Pour faire monter le lait (mamans qui allaitent).* Préparez la même décoction qu'expliqué ci-dessus.

Secrets de grand-mère

- *Gargarisme anti-maux de gorge.* Préparez une décoction comme indiqué ci-dessus (« Faire tomber la fièvre ») et utilisez comme gargarisme. Recrachez sans avaler.
- *Contre les blessures, coups, chocs, entorses, foulures, douleurs articulaires.* Préparez une décoction comme indiqué ci-dessus, et appliquez sur la zone douloureuse à l'aide d'un linge imbibé. Laissez appliquer 10 à 15 minutes si possible. Ne rincez pas. Renouvelez plusieurs fois dans la journée. Le liquide doit être bien chaud pour pénétrer plus facilement.
- *Apaiser les yeux gonflés.* Imbibez un coton d'un petit peu d'infusion de verveine refroidie et appliquez sur les paupières. Laissez en place 15 minutes si possible, et ne rincez pas.

CHEF, C'EST QUOI... ?

Un bouquet garni

Feuilles de laurier + persil + thym.

Mettez le tout dans une gaze pour aromatiser l'eau de cuisson d'une viande ou d'un poisson, puis éliminez la gaze à la fin de la cuisson.

Des fines herbes

Cerfeuil + ciboulette + estragon + persil.

Superbes dans une bonne omelette baveuse comme dans une salade verte.

Une sauce verte

Une mayonnaise aromatisée au cerfeuil + estragon + persil + fines tranches de cornichon + câpres.

Et que ça monte!

Une sauce ravigote

Une vinaigrette dans laquelle on ajoute câpres + oignon + fines herbes ciselées.

Élégance et raffinement.

Du pistou (pesto)

Une pâte concentrée en saveurs à base de basilic + persil + pignons de pin + huile d'olive + sel + poivre.

Comme en Italie.

Des herbes de Provence

Basilic + laurier + origan + romarin + thym séchés.

Partenaires officielles des grillades, les barbecues.

De l'usage domestique des plantes aromatiques

Les aromatiques ont plus d'un tour dans leur tige, leurs feuilles et leurs graines. Non contentes d'aromatiser et de colorer nos plats, de flatter notre beauté et de soigner nos petits maux quotidiens, elles désinfectent, décapent, parfument la maison et éloignent les nuisibles. Nous avons ajouté ici quelques variétés, pas forcément disponibles en pots à la maison, mais que n'importe quelle jardinerie ou ami disposant d'un carré de verdure pourra vous fournir. Rien ne vous empêche par ailleurs d'en récolter au gré de vos balades dans la nature : menthe, lavande, armoise... Ça pousse partout ou presque !

Grâce à ces herbes des petits et grands chemins, engagez chez vous une stratégie efficace et naturelle pour une maison fraîche, sans insectes et agréablement parfumée. D'autant qu'elles sont totalement inoffensives pour l'homme et les animaux de compagnie, notamment les chats, contrairement aux désodorisants et insecticides classiques.

Petit abécédaire pratique

- *Coussins aromatiques.* Bourrez deux grandes poches avec des plantes aromatiques séchées non « piquantes », ou des fleurs séchées aromatiques comme de la lavande. Recouvrez d'une ou de plusieurs taies ou housses de coussin. Malaxez-les régulièrement pour raviver le parfum.
- *Éloigner les fourmis.* Elles ont horreur de la menthe, surtout de la variété pouliot. Répartissez-en quelques feuilles froissées sur leur chemin et le long des fenêtres ou de leurs endroits de prédilection.
- *Éloigner les mouches.* Elles aussi ont horreur de la menthe et du basilic. Installez-en des bouquets ou des pots ici ou là, et ajoutez quelques brins de lavande pour encore plus d'efficacité. Remplacez-les lorsqu'elles ne parfument plus suffisamment la pièce.
- *Éloigner les puces et les mites.* Répartissez des feuilles froissées de menthe, de marjolaine, de basilic, de romarin, de sauge, de sarriette, de thym, sous vos tapis. Changez-les régulièrement.
- *Éloigner les souris.* Répartissez des feuilles de menthe froissées dans le garde-manger. Changez-les régulièrement.
- *Éviter les charançons.* Glissez des feuilles de laurier dans vos paquets de farine, de riz, de céréales diverses.
- *Gants de cuisine parfumés.* Avis aux petites mains : mettez un petit peu d'épices, de feuilles et/ou de fleurs odorantes dans une gaze, que vous coudrez dans le molleton des gants. À chaque fois que vous prendrez un plat dans le four très chaud, cela sentira bon dans la cuisine et dans la salle à manger, si vous y apportez le plat directement. On vous suit à la trace, plus besoin de crier « à table ! ».

- *Lustrer des objets en bois* (chaise, jouet...). Frottez-les à l'aide d'un linge doux dans lequel vous aurez tassé une grosse poignée de feuilles de cerfeuil frais.
- *Lustrer des objets en métal* (bijoux, chandeliers...). Plongez-les dans une décoction de prêle, ou, s'ils sont trop grands, frottez-les à l'aide d'un chiffon imbibé de cette décoction.
- *Oreillers d'herbes zen*. Procédez comme pour les coussins (voir ci-dessus). Choisissez des herbes et fleurs parfumées, mais pas trop tout de même pour éviter « l'écœurement », et aux propriétés apaisantes de préférence. Par exemple un mélange de lavande, de camomille et de tilleul, pourquoi pas avec de très fins zestes d'agrumes – orange, clémentine. Évitez la verveine, la menthe... vous risqueriez de ne pas fermer l'œil.
- *Parfumer du linge, un meuble, une pièce*. Répartissez des petits sachets en tissu remplis de fleurs de lavande, de pétales de rose, de zestes de citron, de feuilles de romarin, menthe et/ou de verveine un peu partout dans la maison. Sur les étagères, dans les placards, les tiroirs, entre les torchons, les serviettes, les chaussettes... Pensez à les froisser régulièrement pour raviver leur parfum, et à les changer lorsqu'ils ne sentent plus rien. Tapez chaque semaine ceux qui ne se trouvent pas dans les placards, pour éliminer la poussière.
- *Parfumer des vêtements sur un cintre*. Répartissez une « bande » d'herbes et/ou de fleurs aromatiques sur un linge fin, que vous entourerez ensuite sur lui-même, puis installerez le long des branches du cintre. Arrimez le tout avec du fil et une aiguille ou, plus rustique, un peu de scotch de déménagement. Les vêtements que vous mettrez à pendre sur ce cintre s'imprégneront d'une odeur agréable.
- *Produit désinfectant multi-usages au romarin*. Préparez une décoction fortement concentrée avec du romarin : laissez bouillir 30 minutes 3 ou 4 poignées de romarin dans 1 litre d'eau. Utilisez sur toutes surfaces non grasses (salle de bains, baignoire, cuvettes des WC).
- *Protéger les fruits et légumes dans la cave ou le garde-manger*. Recouvrez-les d'une fine couche de feuilles d'ortie.
- *Protéger les livres des insectes et des moisissures*. Accrochez ici et là dans la bibliothèque des petites gazes ou sachets de mousseline remplis d'épices ou d'herbes antiseptiques telles que la cannelle, le clou de girofle et/ou le thym. Les mélanges sont toujours plus agréables et efficaces qu'une seule variété.
- *Tuer les puces*. Jetez sur les braises de la cheminée (ou d'un barbecue, ou dans une petite casserole à sec sur la gazinière) une bonne poignée d'armoise – ajustez la quantité en fonction de la taille de la pièce à traiter. N'hésitez pas à rajouter toute sorte d'épices. Sortez une demi-heure pendant que la fumée s'y répartit. Puis aérez à fond. Recommencez plusieurs fois dans le mois si nécessaire, jusqu'à venir à bout des nuisibles.

LA POIRE

ANTICHOLESTÉROL, AMIE DU SQUELETTE ET DE LA MÉMOIRE

► Les principaux apports nutritionnels

- Fibre spéciale
- Potassium
- Bore
- Glucides (sucres)
- Vitamine E



- **Fibres**: dont lignine, fibre anticholestérol clé.
- **Potassium**: un apport non négligeable.
- **Bore**: un minéral clé dans la solidité des os et le bon fonctionnement du cerveau.
- **Glucides**: ils sont divers et bien équilibrés. Les poires d'été sont plus sucrées.
- **Vitamine E**: plutôt rare pour un fruit si riche en eau.
- **Calories**: 50/100g.

Note: il existe de multiples variétés, notamment d'été et d'hiver. Leur composition varie notablement.

C'est la saison! De juillet à fin septembre pour les poires d'été, de septembre à mars pour les variétés d'hiver.

Ça se conserve comment? Quelques jours, plutôt à l'air ambiant. Mais on peut prolonger encore de quelques jours au réfrigérateur. Surveillez le mûrissement.

Ça se congèle? Déconseillé.

Ça se mange cru? Oui.

Cuisson conseillée? En compote, 15 à 20 minutes à la casserole ou en cocotte traditionnelle.

Capital santé

- ☺ L'intérêt de la poire repose principalement sur son équilibre. Mûre à point, c'est probablement l'un des meilleurs fruits et l'un des plus rafraîchissants: elle est si riche en eau, 84%!
- ☺ Le bore empêche la perte de calcium. Une bonne nouvelle pour notre squelette, et pas seulement celui des femmes ménopausées.
- ☺ La lignine est extrêmement directive avec le cholestérol: elle le capture et l'entraîne vers «la sortie» sans ménagement. Tant mieux pour nous! Fibre spéciale, la lignine est très peu présente dans les autres aliments. La poire en a fait sa grande spécialité, surtout dans la peau et dans la partie granuleuse proche du centre. Les poires d'hiver en contiennent plus.
- ☺ Comme souvent, une partie des substances protectrices se dissimule dans la peau et juste en dessous. C'est pourquoi il faut bien choisir ses fruits pour pouvoir se dispenser de les éplucher, si elle n'est pas trop dure.
- ☺ Les sucres de ce fruit sont très divers: du glucose et du saccharose, rapidement assimilés (pour les sportifs et en cas de coup de pompe), du fructose qui passe doucement dans le sang (un sucre beaucoup plus «lent») et enfin du sorbitol, anticonstipation.
- ☺ Vous avez un ulcère à l'estomac? Mangez des poires.

- ☹ Les intestins fragiles doivent malgré tout passer par l'épluchage ou se résigner à ne manger que des poires d'été.
- ☹ Les poires en boîte, franchement, non : sucrées, caloriques, privées de leur peau, donc de la majeure partie de leurs fibres... Bof!
- ☹ Manger la poire avec la peau vous procure de drôles de sensations en bouche, passagères certes, mais fort désagréables, à mi-chemin entre les démangeaisons et les brûlures ? Épluchez-la ou faites-la cuire : vous êtes allergique à certaines protéines, spécialement concentrées dans la pelure (voir p. 275).

Astuces de pro

- La meilleure des meilleures, c'est la doyen née du comice. Fondante et juteuse à souhait. Mais elle n'est vraiment sublime qu'en décembre. Le reste de l'année, vous pouvez vous rabattre sur la conférence, inégale selon les mois, mais en tout cas parfaite pour la cuisson : elle restera ferme et digne. Ou l'Olivier de Serres, vraiment délicieuse parfois, vraiment nulle les jours de malchance. La passe-crassane est agréable bien que moins parfumée. On pourrait disserter comme ça longtemps.
- Si les fruits à noyaux mûrissent sur l'arbre, les fruits à pépins poursuivent leur maturation après la cueillette. Choisissez-les à différents stades de maturation pour étaler votre consommation.
- Creusons cette histoire de maturation : la poire est toujours récoltée avant maturité, elle doit donc être affinée, c'est-à-dire « patienter » afin de poursuivre sa maturation. Un bon marchand de fruits et légumes ne vend théoriquement que des poires parfaitement mûres. En grande distribution, il n'en est pas question, car les fruits pourraient s'abîmer lors des manipulations et en plus personne ne sait que les poires doivent être affinées (on exagère à peine). Que cela ne vous rebute pas : achetez-les même si elles sont « dures », vous savez que chez vous, elles développeront leurs arômes. Pour accélérer la maturation, enfermez vos belles dans un sac en plastique que vous placerez dans un endroit frais (on n'a pas dit « froid »).
- Une poire doit rester ferme. Trop souple, elle est probablement trop mûre, surtout s'il s'agit d'un fruit d'importation.
- La queue de certaines poires est recouverte de cire rouge : c'est de la paraffine, destinée à limiter l'évaporation et donc à retarder le flétrissement. Rien de grave mais ça ne se mange pas !
- Lors de toutes vos préparations, arrosez la chair d'un filet de jus de citron pour empêcher son brunissement et améliorer sa teneur en vitamine C.
- Pochez les poires trop dures dans de l'eau sucrée ou dans du vin. Laissez cuire doucement jusqu'à ce que la lame du couteau s'enfonce dans le fruit.
- La poire adore le chocolat et la poudre d'amande. Pas vous ?
- On y pense moins que la pomme, et pourtant la poire s'adapte à de nombreuses préparations : salades, viandes, fromages, tartes, salades de fruits, flans, gâteaux, cakes...



COMPOTE DE POIRES CRUES

2 poires

1 c. à s. de miel ou de sirop d'érable

1 c. à s. de jus de citron

Un peu de poudre d'amande (facultatif)

Épluchez les poires, retirez la partie dure au milieu et les pépins. Mixez tous les ingrédients pas trop finement : certains gourmands aiment trouver des « morceaux ».

LE POIREAU

LAXATIF, ANTI-RÉTENTION D'EAU, ANTICANCER

► Les principaux apports nutritionnels

- Carotènes
- Fibres, fructosanes
- Composés soufrés
- Flavonoïdes, saponines et sapogénines
- Potassium
- Vitamine E
- Vitamine B9



- **Carotènes** : une bonne source, surtout si le « vert » du poireau est très foncé.
- **Fibres** : pectines douces dans la partie blanche, cellulose plus difficile à digérer dans la partie verte.
- **Composés soufrés** : anticancer et protecteur tous azimuts.
- **Flavonoïdes, saponines et sapogénines** : anticholestérol, anticancer (et peut-être antifongiques).
- **Potassium** : riche en potassium et surtout très pauvre en sodium.
- **Vitamine E** : la teneur n'est pas négligeable.
- **Vitamine B9** : il doit rester cru pour nous délivrer son acide folique.
- **Calories** : 42/100 g.

C'est la saison ! De septembre à mars. Mai et juin pour le poireau primeur.

Ça se conserve comment ? Jusqu'à 2 jours à température ambiante, mais mieux vaut le placer au réfrigérateur où il peut patienter 3 jours de plus.

Ça se congèle ? Nettoyez-le, éliminez les feuilles « moches », découpez-le en tronçons et faites bouillir 5 minutes. Puis laissez refroidir et séchez, placez dans un sachet de congélation et dans le congélateur.

Ça se mange cru ? Oui, en petite quantité, râpé ou finement ciselé dans une salade mais attention, c'est fort en goût !

Cuisson conseillée ? 5 minutes à la vapeur (si découpé en tronçons).

Capital santé

- ☺ Le poireau contient des fructosanes. Ces cousins des sucres sont très diurétiques. Acoquinés avec son potassium et sa faiblesse en sodium, ils propulsent le poireau en pole position pour lutter contre la rétention d'eau.
 - ☺ Il est pourvu de substances soufrées anticancer, notamment de l'estomac et de l'intestin, de la même famille que l'oignon et l'ail. Aux dernières nouvelles, ces composés soufrés pourraient également posséder des propriétés antioxydantes, mais cela reste à vérifier.
 - ☺ Il est idéal pour ceux qui surveillent leur ligne car particulièrement riche en fibres mais pauvre en calories.
 - ☺ Il possède un réel effet coupe-faim grâce à la répartition très particulière de ses fibres.
 - ☺ Il prévient et soulage la constipation.
 - ☺ Il est traditionnellement utilisé pour « nettoyer » le système digestif. C'est le compagnon idéal des lendemains de fête, à condition de ne pas l'ensevelir sous la vinaigrette.
-
- ☹ D'un point de vue antioxydant, le poireau cru est le plus pertinent. Par exemple en fines lamelles sur une salade. Hélas, sa saveur est alors forte et on ne peut en consommer beaucoup. De plus, ses fibres crues ne sont pas faciles à digérer. La vie n'est pas toujours bien faite. Cependant, cuit, il n'en a perdu « que » 20 %, alors... En réalité, le problème est ailleurs : curieusement, malgré sa teneur relativement importante en antioxydants, sa réelle *capacité* antioxydante ne serait pas phénoménale. On ne le consomme pas pour ces vertus, en tout cas.
 - ☹ Le poireau renferme des oxalates, déconseillés aux personnes sujettes aux calculs rénaux oxaliques.

Astuces de pro

- Le poireau primeur est doux et tendre, mais il est moins bien pourvu en substances santé. Mais il est doux et tendre. Mais... Bref, faites-vous plaisir, il n'y a pas que les carotènes dans la vie !
- Mieux vaut acheter des légumes entiers, avec les racines (les petites racines au bout du blanc).
- Plus il a fait froid, plus le « vert » est intense. À vous les pigments protecteurs !

L'IDÉE GÉNIALE

Plutôt que de jeter les feuilles vertes parce qu'elles sont trop dures, pourquoi ne pas les mixer ? Un traitement de choc qui les adoucira tout net et vous permettra de préparer des soupes, gratins, purées, seules ou accompagnées de leurs amis de toujours : pommes de terre, carottes et consorts.

- Pour bénéficier des substances protectrices présentes en abondance dans le poireau, il faut impérativement consommer une partie du « vert ».

- Les gros poireaux sont souvent meilleurs que les minces. Cela dit, tout dépend de la façon dont ils ont été cultivés.
- Le poireau ne se mange pas souvent cru. On peut tout de même émincer un tout petit morceau de blanc pour relever la saveur d'une salade. Il pourra alors « remplacer » l'ail.
- Les poireaux cuisent en 5 à 7 minutes à la vapeur. Rien de plus rapide et de plus simple.
- On pense rarement à associer le poireau et le potiron. Pourtant leurs saveurs se marient fort bien et le mélange est exceptionnellement riche en carotènes. Surtout si on y ajoute des carottes, six fois plus riches en carotènes que notre bon vieux poireau!

C'EST QUOI UN PRIMEUR ?

Pour résumer, c'est un légume récolté avant la saison « normale ». « Primeur » et « printemps » font bon ménage (tous deux viennent de « premier temps ») et d'ailleurs les primeurs sont toujours récoltés avant le 31 juillet. Carotte, oignon, radis, asperge, échalote, navet, poireau, pomme de terre, en voilà des possibilités ! Les points communs de toutes ces merveilles de finesse et de saveur :

- ils sont récoltés avant maturité ;
- ils sont plus clairs (pâles) et plus fins que leurs frères « non-primeurs » ;
- ils sont riches en eau donc ils se conservent mal ;
- ils renferment un petit peu moins de composés bénéfiques, mais ils sont si délicieux, tendres, fondants, doux, un peu sucrés, qu'on en mange plus.



POIREAUX AUX NOISETTES

2 blancs de poireaux

Filet d'huile d'olive

De la poudre de noisette (ou des noisettes entières)

Sel, poivre

Faites bouillir de l'eau dans un cuit-vapeur. Rincez les poireaux. Coupez-les en rondelles pas trop fines (pour qu'elles se « tiennent »). Faites-les cuire à la vapeur pendant 7 minutes. Lorsqu'elles sont prêtes (le couteau s'enfonce), sortez-les, égouttez-les si besoin. Assaisonnez d'huile, d'un peu de sel et de poivre. Saupoudrez de poudre de noisettes.

Si vous avez des noisettes entières, écrasez-les grossièrement, ce sera encore meilleur : enfermez-les dans un torchon propre, posez-le sur la planche à découper et tapez dessus à l'aide d'un marteau ou, à défaut, d'une bouteille en verre, d'un fond de casserole.

LE POIVRON

CHAMPION ANTIOXYDANT, AMI DES YEUX, PROTECTION CARDIAQUE

► Les principaux apports nutritionnels

- Carotènes
- Fibres
- Vitamine C
- Vitamine E
- Capsaïcine



- **Carotènes** : un taux vraiment impressionnant, surtout compte tenu de son très faible apport calorique.
- **Fibres** : elles sont dures et parfois mal tolérées. Un passage au four les rend plus digestes.
- **Vitamine C** : une teneur exceptionnelle, 100 g apportent près de deux fois les apports recommandés par jour.
- **Vitamine E** : pas mal du tout.
- **Capsaïcine** : comme le piment, mais en nettement moins violent.
- **Calories** : 20/100 g (16 pour le vert).

C'est la saison ! De juin à novembre.

Ça se conserve comment ? Une bonne semaine dans le bac à légumes du frigo.

Ça se congèle ? On les lave d'abord, on les prépare (on retire les pépins, on les coupe en deux, en cubes ou en lanières) et, pour une fois, on les congèle crus.

Ça se mange cru ? Oui.

Cuisson conseillée ? 10 minutes à la vapeur.

Capital santé

- ☺ Les poivrons font l'objet d'un fort engouement depuis quelques années, et c'est tant mieux : ils font partie des aliments les plus riches en antioxydants.
- ☺ Les poivrons rouges contiennent beaucoup plus de carotènes que les verts, cueillis avant maturité.
- ☺ Le poivron cru renferme beaucoup plus de vitamine C que le poivron cuit ; et le rouge cru explose tous les records. L'orange, emblème de la vitamine C, est battue à plates coutures...
- ☺ Leurs flavonoïdes augmentent l'absorption de la vitamine C qui elle-même potentialise l'assimilation du fer.

DENT POUR DENT

Le piment est le « père » du poivron, une variété inventée pour satisfaire les palais sensibles des Européens. Il contient donc beaucoup plus de capsaïcine que le poivron, la substance responsable du « feu ». On a tendance à l'éviter en cas de brûlures gastriques et d'hémorroïdes. En revanche, consommée avec modération, via les poivrons, la capsaïcine exerce une activité préventive vis-à-vis des ulcères car elle renforce la protection des parois de l'estomac. Son nom vient du latin *capsa* (boîte) ou du grec *kapto* (mordre). Tout est dit ! Vous mordez dans du piment ? Il vous mord en retour. La morsure du poivron est, quand à elle, bien inoffensive.

☺ L'évolution des couleurs procède d'une logique biologique : tous les poivrons commencent leur vie en vert (chlorophylle) puis, tandis que le légume avance en maturité, il produit des carotènes, responsables d'une teinte de plus en plus rouge. Dans le même temps, la disparition de la chlorophylle et des anthocyanines laisse éclater les jaunes et orangés, que l'on goûte d'abord avec les yeux. Le poivron rouge est donc mûr tandis que le vert a été cueilli avant sa maturité complète.

☹ Pour les intestins sensibles, la peau du poivron est un calvaire. Un truc : passez votre poivron au four quelques minutes (comme indiqué ci-dessous), sans attendre que la peau en pâtisse trop, puis enfermez-le dans un sac en plastique. Il va rejeter de la chaleur : la condensation dans le sac fera décoller toute seule la peau.

Astuces de pro

- La peau doit être brillante, ferme et lisse, le pédoncule souple et vert.
- Les poivrons détestent les pics de température. Déposez-les directement dans le bac à légumes, sans plastique autour.
- Les poivrons verts conviennent mieux à la cuisson, les rouges aux crudités. Mais bien qu'ils offrent une étonnante variété de formes et de couleurs, leur différence de goûts n'est pas si marquée... Donc faites avec ce que vous trouvez, ce sera très bien. Mais souvenez-vous de la règle : vert il croque, jaune il est doux, rouge il est tendre.
- Il faut toujours ôter les pépins (graines). Certains peuvent être toxiques. Retirez également les nervures blanches, à l'intérieur : elles sont âcres.

MAUVAIS PLAN

Les poivrons disponibles de novembre à juin ont poussé sous serre. Ils sont moins goûteux et plus chers qu'en pleine saison. Pourquoi s'obstiner à en manger ?

- Goût et arômes leur viennent d'un savant mélange entre huiles volatiles et sucres : les meilleurs développent, paraît-il, une véritable complexité que les « poivronophiles » comparent à celle du vin.
- Vous voilà bien avec vos poivrons jaunes, rouges et verts. Vous avez craqué sur leurs jolies couleurs mais vous ne savez pas quoi en faire. D'abord l'épluchage – facultatif mais impératif pour les intestins sensibles. Pour le faciliter :
 - *Passez-les sous le gril* pendant 10 minutes au moins, en les retournant sur toutes leurs faces pour qu'ils « cloquent », afin de les peler facilement. Hélas, ce procédé donne naissance à des composés légèrement toxiques (le noirci). Mieux vaut donc limiter le gril et rajouter l'étape sac en plastique (voir plus haut).
 - *Épluchez-les à cru* au couteau-économe. Soyons honnête, c'est un peu fastidieux, sauf si l'on dispose de poivrons archifrais et bien bombés.
 - *Passez-les quelques minutes à la vapeur*, cela facilitera la phase « épluchage ». Coupez ensuite en larges lanières. Laissez-les mariner une journée au moins dans un mélange d'huile d'olive et d'herbes diverses (avec le basilic, ça colle magistralement). Le lendemain, faites

griller des belles tranches de pain de campagne et disposez dessus une lanière de chaque poivron. Salez et poivrez si besoin, et surtout accompagnez d'un bon petit vin rouge frais. Un Bandol par exemple ?



COULIS DE POIVRON PLUS BELLE LA VIE

2 poivrons rouges
1 oignon jaune
1,5 dl de crème (classique ou soja)
2 c. à s. de vin blanc

Coupez votre poivron en deux, retirez les pépins. Puis détaillez-le en lanières et mettez-les dans un plat. Épluchez l'oignon, coupez-le en rondelles et ajoutez-les aux poivrons. Mouillez de 2 c. à s. d'eau. Placez au micro-ondes pendant 6 minutes (pleine puissance). Laissez reposer encore quelques minutes. Dans un bol, mélangez intimement la crème et le vin. Couvrez d'un film étirable et mettez au micro-ondes pendant 7 minutes (cuisson douce). Laissez reposer encore 4 minutes puis fouettez. Mixez les poivrons et les oignons, mélangez-les à la crème. Remettez au micro-ondes pour encore 4 minutes (cuisson douce).

Votre coulis de poivron accompagnera à merveille une omelette, du poisson blanc, des petits morceaux de pain à l'apéritif, des crackers.

LA POMME

TOP CHAMPIONNE ! ANTIKIOS, ANTICHOLESTÉROL, ANTIDIABÈTE, ANTICONSTIPATION

► Les principaux apports nutritionnels

- Fibres
- Potassium
- Vitamine C
- Vitamine E
- Quercétine
- Phloridizine
- Eau
- Polyphénols
- Phlorétine



- **Fibres** : surtout des pectines, donc faciles à digérer et anticholestérol/antifringales.
- **Potassium** : peut-être pas un « record » mais un excellent rapport potassium/sodium.
- **Vitamine C** : un apport de sécurité, surtout si le fruit reste cru.
- **Vitamine E** : un taux intéressant, surtout compte tenu du faible apport calorique du fruit.
- **Quercétine** : anti-inflammatoire, antiallergie, anticancer, antivirale.
- **Phloridizine** : brûle-graisses et « bonne mine ».
- **Eau** : une haute teneur qui la rend particulièrement croquante, texture idéale pour couper la faim et en cas de régime

- **Polyphénols**: puissants protecteurs.
- **Phlorétine**: anti-taches de vieillesse.
- **Calories**: 54/100g.

C'est la saison! De septembre à avril.

Ça se conserve comment? Une semaine à température ambiante (de préférence au frais et à l'ombre).

Ça se congèle? Déconseillé (sauf si vous préparez trop de compote).

Ça se mange cru? Oui.

Cuisson conseillée? 10 minutes à la vapeur, en compote à la casserole ou en lamelles à la poêle.

Capital santé

- ☺ C'est le fruit préféré des Français, et tant mieux car c'est bien connu « une pomme par jour éloigne le médecin » pour toujours! (Lire *Une pomme par jour éloigne le médecin pour toujours*, Leduc.s Éditions.)
- ☺ La pomme fait partie des 10 meilleurs aliments santé du monde, selon la très sérieuse clinique Mayo (USA) réputée pour son approche préventive et pédagogique de la santé et de la nutrition.
- ☺ Compte tenu de sa fréquence de consommation, elle se hisse au premier rang comme fournisseur fruitier de nos antioxydants. Oui! Notre petite pomme est le fruit le plus riche en antioxydant, selon le Cirad (Centre de coopération internationale en recherche agronomique pour le développement). Un score ramené à une consommation courante, car dans l'absolu, sinon, elle se fait battre par la fraise, le litchi et le raisin, cependant nettement moins présents sur nos tables.
- ☺ La pomme protège le cœur. Elle diminue le taux de cholestérol et s'oppose à l'hypertension. Pour cela, mieux vaut la manger entière, avec la peau. Selon les études, 2 à 3 pommes par jour = 15 % de cholestérol en moins. Et 1 pomme par jour = 20 % de risques cardiaques en moins.
- ☺ Elle possède de réelles capacités antioxydantes vis-à-vis du cerveau en général, de la mémoire en particulier (testée chez des patients atteints de maladie d'Alzheimer).
- ☺ Elle renferme de la quercétine, anti-inflammatoire et antiallergique. Autrement dit, elle aide à mieux respirer, notamment les asthmatiques, mais pas uniquement. Par ailleurs, la quercétine possède des propriétés anti-ulcère gastrique et protectrices pour l'estomac d'une manière générale.
- ☺ Grâce à sa quercétine et à ses amidons résistants, elle représente un certain espoir comme aliment anticancer.
- ☺ Sa quercétine, toujours, est antivirale. Pensez-y en cas d'épidémies de rhume, de grippe en tout genre... En plus, elle renforce l'immunité. Deux précautions valent mieux qu'une...
- ☺ Elle aide à perdre du poids et se révèle un excellent antifrigo (voir les principes du Régime Pomme p. 314).
- ☺ Croquer dans une pomme, c'est faire du bien à ses dents et à ses gencives. On ne mange pas assez d'aliments durs et craquants, ce que déplorent les dentistes. Alors ne pensez pas seulement compote, tarte ou pomme cuite. Croquez la pomme!
- ☺ Elle renferme un polyphénol appelé phloridizine, aux propriétés brûle-graisses et brûle-sucre. Accessoirement, cette phloridizine, d'un joli jaune, est un colorant naturel employé en cosmétiques et en confiserie.

- ☺ Ses amidons dits « résistants » aident à réguler l'appétit et à contrôler la satiété, ou sensation de « ventre plein » (voir p. 245).
 - ☺ Elle « nettoie » l'organisme, particulièrement les articulations. Elle est fortement recommandée en cas de goutte, d'arthrite, de rhumatismes.
 - ☺ Elle réussit l'exploit de prévenir la constipation (grâce à ses fibres et à ses acides) et de soulager la diarrhée (toujours grâce à ses fibres, qui forment un gel dans l'intestin).
 - ☺ Elle stabilise la glycémie : elle protège donc la santé, barre la route aux fringales et prévient le diabète. Mais aussi, elle calme l'appétit. C'est vraiment un super-plan minceur !
 - ☺ La pomme renferme des substances « antirides », telles que des oligo-saccharides. Et aussi de la phlorétine xyloglucoside, anti-taches cutanées. Et même de la phloridizine, un autobronzant naturel !
 - ☺ Le manganèse de la pomme, antiallergie, favorise l'allaitement. Avis aux jeunes mamans. Ce minéral est peu connu et pourtant ô combien précieux.
 - ☺ Dans les pépins de pommes, il y a des petits trésors. Par exemple, de l'acide ursolique, tellement anti-âge qu'il entre dans la composition de célèbres cosmétiques extrêmement onéreux mais, semble-t-il, efficaces. En interne, l'acide ursolique possède des propriétés anti-inflammatoires, antiseptiques et anticancer (il pousse les cellules cancéreuses à s'autodétruire). Appliqué sur la peau, il raffermi, stimule la production de collagène et s'oppose à l'installation des rides avec la plus grande fermeté. Bref, c'est un passeport pour peau de bébé. On trouve de l'acide ursolique dans de nombreux végétaux, par exemple la menthe poivrée, l'origan, le thym, la lavande et dans quelques fruits comme la prune.
-
- ☹ Rincez bien votre pomme, voire nettoyez-la à l'eau et au savon pour éliminer l'éventuelle couche de cire (morpholine) qui la recouvre. La polir vite fait sur un jean crasseux, tout juste achetée sur un marché, pour croquer dedans façon « Ève de retour au paradis », est un concept poétique mais plutôt douteux sur le plan de l'hygiène.
 - ☹ Tout comme pour le jus de pamplemousse, le jus de pomme renferme un composé, l'héspéridine, qui peut interagir avec la prise de certains médicaments. L'héspéridine empêche l'absorption de nombreuses molécules. Ne prenez pas vos médicaments avec un verre de jus de pomme.
 - ☹ Certains systèmes digestifs fragiles la tolèrent mal : une cuisson très légère permet de l'adoucir et de bénéficier de la majeure partie de ses bienfaits. Comme elle contient assez peu de vitamines, elle n'est pas dénaturée par la chaleur et gagne en douceur.
 - ☹ Croquer la pomme avec la peau vous procure de drôles de sensations en bouche, passagères certes, mais fort désagréables, à mi-chemin entre les démangeaisons et les brûlures ? Épluchez-la ou faites-la cuire : vous êtes allergique à certaines protéines, spécialement concentrées dans la pelure (voir p. 275).
 - ☹ La pectine de pomme est considérée comme l'un des meilleurs « piègeurs » de poisons : une fois dans le système digestif, elle forme un gel avec le liquide environnant et emprisonne dans ce gel diverses molécules nocives pour les éliminer naturellement. Elle se fixerait même aux éléments radioactifs, d'où les cures de pectine administrées aux enfants de Biélorussie contaminés par Tchernobyl. Il suffit de dissoudre des petits sachets de poudre de pectine dans de l'eau et d'en avaler chaque jour. Certes, une situation extrême que cet accident nucléaire, mais de nombreux spécialistes estiment que la pectine est un bon piègeur d'autres poisons bien plus courants.



LE RÉGIME POMME

Principe : commencer chacun des repas par 1 pomme à croquer.

Avantages : simple et diaboliquement efficace. La pomme croquée calme la faim, permet de manger moins aux repas et de perdre du poids.

Inconvénient : aucun. Régime efficace, équilibré, sans aucun risque de carence ni de fatigue. Les systèmes digestifs sensibles peuvent préférer les pommes légèrement cuites, plus digestes. Mais en perdant le croquant, on perd une partie de l'efficacité coupe-faim. Essayez d'alterner.

Exemple de menus sur une journée

⌚ Petit déjeuner

1 pomme

Thé Earl Grey (nature ou avec citron, mais sans sucre ni lait)

3 tranches de pain aux céréales

Fine couche de beurre

Miel

⌚ Déjeuner

1 pomme

Salade de pois chiches au yaourt et cumin

Steak, carottes, courgettes

⌚ Dîner

1 pomme

Tomate crue farcie au thon + fromage blanc

Choucroute de la mer (choucroute + pavé de saumon)

Astuces de pro

- Bien qu'on en trouve toute l'année, la pomme est un fruit de saison : c'est théoriquement en automne et en hiver qu'elle donne le meilleur d'elle-même, sur un plan gustatif comme nutritionnel. On la cueille généralement d'août à octobre pour la placer sous « atmosphère contrôlée ». Imaginez des sortes de gigantesques réfrigérateurs où la teneur en dioxyde de carbone et en humidité est très élevée, alors que celle en oxygène est très faible : 1 à 2 % contre 21 % normalement. L'atmosphère contrôlée préserve son croquant pendant des mois et ralentit son mûrissement. Malheureusement, dès qu'elle en sort pour être soumise à l'air libre, elle s'abîme très vite. Hors saison, achetez donc vos pommes en petites quantités.
- Choisir ses pommes, c'est simple. Prenez n'importe laquelle pour croquer dedans ! Pour les plats salés, optez pour les variétés plutôt acidulées et fermes (granny smith, Canada, Boskoop, braeburn) et pour les préparations sucrées, des fruits plus doux et fondants (gala, fuji, golden, reinettes).

Quelques variétés	Usages recommandés
Golden	« À croquer », beignet, compote, au vin.
Belle de Boskoop	Avec le boudin, la viande, le poisson, la volaille, en coulis, en compote, au four, en tartes.
Reinette	Avec le boudin, la viande, le poisson, la volaille, en coulis, en sauce, en gelée, en compote, au four, en tartes (y compris tatin), pour tous les plats salés.
Granny smith	À croquer, au four, à cuire, avec le poisson, en salade (salée ou sucrée)

- Lors de toutes vos préparations, arrosez immédiatement de jus de citron la chair des pommes pour éviter qu'elle brunisse.

E = MC², UN PROBLÈME : DES SOLUTIONS

Pourquoi la chair des pommes ou des poires, plutôt blanche/jaune, brunit si vite ? Parce qu'elle est très riche en antioxydants invisibles. L'oxygène n'est pas le seul responsable de la caractéristique couleur brune qui recouvre la pulpe de ces fruits, tel un linceul souillé. Une enzyme, appelée POP (polyphénoloxidase) est aussi dans le coup. Quand on coupe ou qu'on mord dans une pomme, ces POP réagissent avec les phénols, composés très protecteurs et, sous l'influence de l'oxygène, tout ce petit monde donne naissance à des quinones, lesquelles se transforment en mélanine, pigment brun. Ouf ! Ce processus est commun à tous les fruits et légumes, mais plus ou moins visible et accéléré selon l'acidité du végétal. Les citrons, par exemple, ne brunissent pas ou très lentement, c'est pourquoi on conseille de mettre un filet de leur jus sur les fruits coupés : la vitamine C et l'acidité diminuent la présence de quinones, et donc de mélanine. Les industriels recourent à bien d'autres techniques pour préserver la couleur de leurs végétaux. Par exemple à l'acide citrique ou au vinaigre pour les légumes, au chlorure de sodium (E300 à E321), au sirop pour les fruits pelés (= pas d'oxygène, pas de brunissement), à la cuisson (qui détruit les enzymes), aux sulfites... Il paraît que les fruits sans POP ou presque devraient bientôt voir le jour « grâce » à des modifications génétiques. Sommes-nous vraiment pressés de voir ça ?

- La pomme dégage un gaz appelé éthylène, qui accélère le mûrissement des végétaux se trouvant à proximité, y compris elle-même. Laissez-la à l'air libre et ne la placez pas près d'autres légumes, sauf si vous souhaitez les aider à mûrir plus vite.
- Un dessert ultrasimple : pomme au four, 20 à 40 minutes (selon la taille), à faire cuire telle quelle dans le plat. Inutile de rajouter quoi que ce soit. En version accélérée : 10 à 15 minutes dans le cuit vapeur.
- Une tarte aux pommes express : faites revenir rapidement des lamelles de pommes à la poêle. Disposez-les ensuite sur de grands sablés au beurre, ou des petits, mais c'est plus délicat. Saupoudrez de sucre complet et faites caraméliser au four pendant quelques minutes. Mmmmmmmmm !
- En version salée : toujours les lamelles, mais crues, que vous disposez sur une tranche de pain. Ajoutez une tranche de fromage à fondre (emmental par exemple) et passez au four quelques minutes. Servez sur une assiette de salade, par exemple d'épinards.



OMELETTE À LA POMME

1 pomme

1 œuf

Beurre

Sucre vanillé (1 sachet)

Jus de citron

Épluchez la pomme, retirez les pépins et coupez la chair en tranches. Dans une poêle, faites chauffer un petit peu de beurre, jetez les tranches de pommes dedans et laissez-les gentiment fondre à feu moyen. Elles peuvent rester un peu fermes, l'omelette n'en sera que meilleure. Fouettez 1 œuf avec le sucre (pas forcément tout le sachet, commencez par la moitié), versez sur les pommes. Ajoutez un filet de jus de citron.

On peut ajouter à ce dessert des amandes effilées, des pistaches concassées, ou à peu près n'importe quoi selon son imagination.

ÇA ALORS !

L'histoire de la pomme est assez triste. « Avant », il en existait des centaines de variétés, endémiques aux régions, aux terroirs, adaptées aux climats, aux saisons... On dégustait des pommes différentes au fil des mois, toute l'année elles changeaient, et, en plus, ces fruits bien acclimatés à leur milieu ne nécessitaient aucun traitement. Depuis les années soixante, on a le choix entre quelque 20 sortes de pommes, calibrées et conçues pour se conserver longtemps, récoltées avant maturité, souvent fades, ultratraitées pour résister aux maladies. On vous avait prévenu que c'était un peu triste...

LA POMME DE TERRE

ÉNERGIE LONGUE DURÉE, FAIM STABILISÉE, BONNE HUMEUR, ANTIHYPERTENSION

► Les principaux apports nutritionnels

- Fibres
- Vitamine C
- Vitamines B1, B3, B6
- Potassium
- Magnésium
- Fer
- Glucides
- Caroténoïdes
- Acide chlorogénique



- **Fibres** : on en profite beaucoup plus si on mange la peau.
- **Vitamine C** : 1 belle pomme de terre (150 g) consommée avec la peau apporte 50 % de nos besoins.
- **Vitamines B** : une très bonne source.
- **Potassium** : intéressant, sauf dans les préparations salées (frites, chips).
- **Magnésium** : elle en apporte plus que les pâtes et le riz.
- **Fer** : un apport limité, mais à prendre en compte en raison de la fréquence de consommation.
- **Glucides** : beaucoup de sucres « lents » recommandables, à condition de bien la préparer.
- **Caroténoïdes** : plus la pomme de terre est colorée (Roseval), plus elle en renferme.
- **Acide chlorogénique** : anticancer (dans la pelure).
- **Calories** : 85/100 g.

C'est la saison ! Toute l'année. Pour les pommes de terre primeur : de fin avril jusqu'au 31 juillet.
Ça se conserve comment ? Jusqu'à 2 voire 3 semaines à température ambiante, à l'ombre et dans un endroit frais et sec. Vous pouvez conserver vos primeurs dans le bac à légumes du frigo une toute petite semaine.

Ça se congèle ? Inutile, mais si vous en avez préparé de grosses quantités, comme de la purée, oui, bien sûr.

Ça se mange cru ? Non.

Cuisson conseillée ? 10 à 20 minutes à la vapeur (selon taille). Ou 15 petites minutes à la poêle (taillées en rondelles).

Capital santé

- ☺ Ses sucres dits « lents » (à index glycémique bas ou moyen) le sont d'autant plus que le légume est entier, consommé avec la peau, accompagné d'un légume vert, et arrosé d'un filet d'huile d'olive. À l'opposé, la purée de pommes de terre, surtout en flocons, apporte des sucres « rapides » (à index glycémique élevé). En fonction de son mode de préparation, c'est donc un aliment recommandé ou non aux diabétiques de type 2, ainsi qu'aux personnes sujettes à des fringales et hypoglycémies.
- ☺ Les anthocyanines pigmentent sa peau, tandis que les caroténoïdes colorent la chair. Ces deux substances protègent notre santé.
- ☺ En externe, la pomme de terre est anti-inflammatoire (crue) ou excellente accumulatrice thermique, de chaud comme de froid (cuite). On peut alors s'en servir comme cataplasme efficace antidouleur.
- ☺ Si vous mangez du poisson fumé, de la viande fumée ou des aliments grillés, notamment au barbecue ou au gril, consommez-les avec des pommes de terre non pelées. Dans leur peau, l'acide chlorogénique vient se lier aux molécules cancérogènes appelées « benzopyrènes », qui apparaissent lors de grillades et de fumage des aliments. Il les élimine ensuite par les voies naturelles, les empêchant de nuire dans notre corps.

- ☹ Main légère sur la salière. Trop de sel sur vos pommes de terre annulerait les effets bénéfiques du potassium, le minéral antihypertension par excellence.
- ☹ La pomme de terre héberge des composés qui peuvent devenir toxiques à partir d'un certain seuil. Ces solanines, c'est leur nom, siègent surtout dans la peau, notamment dans les « yeux ». Fort heureusement, elles procurent à la pomme de terre une saveur amère qui la rend alors repoussante. Lorsqu'elle est verte ou germée, il faut la jeter car chez les personnes sensibles, même une faible quantité de solanine peut provoquer des migraines et une somnolence.
- ☹ Quand on descend sous la barre des 7°C, la pomme de terre devient plus sucrée, car ses sucres « lents » se transforment en sucres plus « rapides ». Évitez de la placer au réfrigérateur.
- ☹ Selon son mode de cuisson, l'intérêt nutritionnel varie considérablement. L'idéal reste le cuit-vapeur, suivi de la cuisson douce à l'étouffée, puis de la robe des champs. La purée maison reste acceptable, mais celle en sachet, les frites et les chips sont nettement moins recommandables. En outre, plus on la « tripote », plus l'index glycémique de la pomme de terre augmente (plus ses sucres deviennent « rapides »).
- ☹ Éliminez toutes les parties agressées et ne consommez pas les germes, qui contiennent des substances toxiques.
- ☹ Les frites, les pommes dauphine et les chips annulent toutes les vertus diététiques de la pomme de terre, tout en la handicapant de dizaines de produits toxiques (générés par la cuisson à haute température) et d'excès de sel (favorisant la rétention d'eau et l'hypertension). Sans parler de la quantité d'huile faramineuse absorbée par le légume (donc par vous), qui est de plus d'une qualité souvent fort douteuse. Même remarque pour les pommes de terre sautées, moins pires mais non conseillées. La consommation de ce type de produit doit rester occasionnelle.
- ☹ Préférez la purée à l'huile d'olive plutôt qu'au lait, à la crème et/ou au beurre, peu digestes. Mais si vous digérez tout sans problème, pourquoi se priver d'une bonne purée onctueuse à la crème, une fois de temps en temps ?
- ☹ Son amidon cru n'est pas digeste par l'homme, sauf en toute petite quantité liquide (jus de pomme de terre crue, antiulcère), mais il faut aimer.

Astuces de pro

- Goûtez toutes les variétés de pomme de terre. Les primeurs sont délicieuses mais leur densité nutritionnelle est un peu faible car elles sont cueillies avant complète maturité. En outre, leur taux de solanine est souvent relativement élevé.
- Incroyable tout ce qu'on peut faire avec des patates ! Des beignets, des pommes de terre en robe des champs, des croquettes, de l'algot, des frites, des chips, des pommes de terre carrées (rissolées), du rosti, de la râpée, du hachis Parmentier, de la tartiflette, des pommes de terre farcies, de la truffade, de la purée, une salade de pommes de terre... c'est sans fin !
- À chaque usage sa pomme de terre : (voir tableau p. suivante)
 - *Les variétés à chair fondante* : il en existe une centaine, mais on en trouve seulement une trentaine commercialisées sous les noms mona lisa, nicola ou samba. Ce sont elles qui terminent en gratin ou en plats mijotés parce qu'elles volent tous les goûts des ingrédients avec lesquels elle partage l'espace exigü de leur plat.
 - *Les variétés à chair ferme* : on peut en faire à peu près ce qu'on veut, elles resteront fermes, comme leur nom l'indique. Papillotes, vapeur, à l'eau, au four, en salades, poêlées, ris-

solées, pour la raclette : tout leur va. Vous connaissez leur petit nom par cœur : roseval, charlotte, amandine, pompadour, ratte, belle de Fontenay...

- Les variétés à chair tendre : avec elles, les purées dépotent, les potages sont fondants, les frites sont top... La binje, la manon ou l'agria revendiquent deux propriétés. Un : elles sont mieux pourvues en matière sèche donc moins riches en eau, par conséquent elles se délitent facilement dans le bouillon. Deux : elles absorbent moins de matières grasses que les autres variétés.
- Choisissez des pommes de terre de même format pour harmoniser la cuisson.
- Dans l'idéal, achetez vos pommes de terre avec encore un peu de terre, c'est-à-dire chez un marchand de patates. C'est le plus simple et le plus sain. Parce que, en grande surface, la terre, non merci : pas de ça à la maison. Il paraît que les clients trouvent ça « sale ». Erreur : la terre protège les tubercules. Les patates vendues en grande distribution sont donc beaucoup plus fragiles et subissent des traitements afin de ralentir le développement des germes. En plus, il faut les conserver dans le noir et au frais (mais pas au frigo). Bien compliqué tout ça...
- Si vous épluchez vos patates, rincez-les ensuite puis séchez-les dans un torchon.
- Une bonne partie des vitamines, minéraux et fibres se trouve dans la peau et aussi juste en dessous. Il est donc conseillé de la conserver, à condition d'avoir soigneusement nettoyé les légumes avant leur préparation. Cependant, si la peau est verte par endroits ou qu'elle contient de nombreux « yeux », mieux vaut l'éplucher. De plus, certains agriculteurs arrosent généreusement leurs tubercules de produits chimiques destinés à éviter leur germination (sauf les bio). Ce qui ne donne pas très envie de manger la peau... (sauf celle des bio!).
- Les seules cuissons recommandées sont la vapeur, la cocotte en fonte et l'eau. Pourquoi pas au four si vous y tenez. Pour le reste, friture et compagnie, c'est sous votre entière responsabilité.
- Encore une petite info à placer dans une conversation : au Pérou, depuis 2005, le 30 mai est la journée nationale de la pomme de terre. Elle est célébrée chaque année comme il se doit.

Les meilleures pommes de terre

Variété	Texture	Usage particulièrement recommandé
Amandine	Ferme	À la vapeur, à l'eau (salade, raclette...), en salade tiède, rissolée, sautée, en gratin, en ragoût.
Annabelle	Ferme	À la vapeur, à l'eau (salade, raclette...), en salade tiède, rissolée, sautée, en gratin, en ragoût.
Bintje	Farineuse	En purée, en potage, en frites.
Belle de Fontenay	Ferme	À la vapeur, à l'eau (salade, raclette...), en salade tiède.
Caesar	Farineuse	En purée, en potage, en frites.
Charlotte	Ferme	Rissolée, sautée, en gratin, en ragoût.
Chérie	Ferme	À la vapeur, à l'eau (salade, raclette...), en salade tiède.
Franceline	Ferme	Rissolée, sautée, en gratin. .../

Variété	Texture	Usage particulièrement recommandé
Nicola	Fondante	Rissolée, sautée, en gratin.
Pompadour	Ferme	À la vapeur, à l'eau (salade, raclette...), en salade tiède.
Ratte	Ferme	Vapeur, à l'eau (salade, raclette...), en salade tiède, rissolée, sautée, en gratin, en ragoût.
Roseval	Ferme	Vapeur, à l'eau (salade, raclette...), en salade tiède, en ragoût.
Samba	Fondante	Au four.
Victoria	Farineuse	En purée, en potage, en frites.

Sources diverses dont Comité national interprofessionnel de la pomme de terre.



PURÉE VERTE

1 kg de pommes de terre
1 kg d'épinards
Une grosse noix de beurre
Un peu de lait chaud
Muscade râpée

Faites chauffer de l'eau dans une très grande casserole. Rincez les pommes de terre et coupez-les en cubes sans les éplucher. Rincez les épinards. Jetez les légumes dans l'eau et comptez 20 minutes de cuisson à partir de l'ébullition. Mixez le tout, si possible avec un mixeur plongeur, ou passez au moulin à légumes. Ajoutez le beurre et le lait jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Parsemez de muscade.

LE POTIRON (ET LES COURGES)

ANTICANCER, BON POUR LES POUMONS, AMI DE LA PEAU

► Les principaux apports nutritionnels

- Carotènes
- Fibres
- Potassium
- Vitamine C
- Calcium
- Lutéine
- Zéaxanthine



- **Carotènes**: le potiron est l'un des légumes les mieux pourvus.
- **Fibres**: elles sont douces et très bien tolérées.
- **Potassium**: riche en potassium et pauvre en sodium, parfait !

- **Vitamine C** : consommez-le vite car le taux de vitamine C chute rapidement.
- **Calcium** : une teneur non négligeable même si elle n'est pas record.
- **Lutéine, zéaxanthine** : deux remarquables antioxydants.
- **Calories** : 30/100g.

C'est la saison ! Les potirons et autres courges d'hiver sont parfaits... en automne.

Ça se conserve comment ? Jusqu'à 1 mois à température ambiante dans un endroit sombre et frais. Dès qu'il est ouvert, donc en tranches, 3 jours grand maximum dans le bac à légumes du frigo.

Ça se congèle ? Déconseillé sauf si vous avez préparé trop de soupe au potiron pour Halloween.

Ça se mange cru ? Non.

Cuisson conseillée ? Au four, tel quel, pendant 40 à 45 minutes, étant entendu qu'il s'agit de potiron de petite taille. Adapter le temps de cuisson selon le calibre.

Capital santé

- ☺ La courge, quelle que soit sa variété, est l'un des légumes les moins caloriques et les plus riches en vitamines et minéraux. Bravo la courge !
 - ☺ Le potiron est diurétique, il fait éliminer, donc « dégonfler ».
 - ☺ Il contient différents carotènes : certains participent plutôt à la croissance et sont particulièrement indiqués pour les enfants et les femmes enceintes ; d'autres protègent surtout la peau ; d'autres encore limitent les dégâts produits par les radicaux libres (oxydants). Dans tous les cas, les carotènes doivent être consommés en abondance par les fumeurs, les personnes vivant dans un environnement pollué, les sportifs, les malades sous traitement médical.
 - ☺ Plus le potiron est orange, plus il contient de carotènes. Les autres courges en renferment plus ou moins, selon la couleur de leur chair.
 - ☺ Lutéine et zéaxanthine protègent les yeux du vieillissement et possèdent des propriétés anticancer.
- ☹ Les courges d'hiver, hautes en couleur, semblent nettement plus protectrices que celles d'été, gentilles mais moins passionnantes. Plutôt que de vous obstiner à acheter des courgettes hors saison en hiver, misez sur les courges, citrouille et autre potiron !

Astuces de pro

- Les courges les plus connues sont le potiron et le potimarron. Comme il ressemble à une soucoupe volante, le pâtisson est appelé « ufo » (c'est-à-dire « ovni ») en Europe du Nord. Résultat, considéré comme étrange, on n'en consomme pas autant qu'il le mériterait. Ne vous laissez pas déstabiliser par la drôle de tête des courges : elles ne nous veulent que du bien.
- Tant qu'il est intact, il se conserve très bien, bien à l'abri derrière sa carapace. Dès qu'il est entamé, il devient très fragile. Emballez-le impérativement dans un film alimentaire pour préserver sa chair et consommez-le dans les 3 jours. Même timing si vous l'achetez déjà tranché.
- Pour vos premiers pas, vous pouvez couper quelques cubes et les faire cuire dans un mélange eau/lait. Facile, mais pas idéal car le potiron contient déjà 90 % d'eau. Les chefs conseillent la vapeur ou la cuisson au four, qui évite à la chair de se gorgier d'eau.
- Rien n'empêche d'ajouter quelques cubes de potiron parmi les autres légumes d'un couscous.

GRAINES D'HALLOWEEN

La soupe au potiron « punition » est devenue, avec la célébration d'Halloween, l'archétype du potage branché. Et franchement, en guise de punition, il y a pire. Moins classique mais toujours « made in courge » : plutôt que de jeter vos graines de potiron, lavez-les, séchez-les, puis plongez-les dans du blanc d'œuf salé (pour bien les enrober). Ressortez-les puis passez-les 20 minutes au four. Grignotez à l'apéritif : étonnant et délicieux.

- Servez la soupe au potiron directement dans le légume creusé. S'il s'agit d'une petite tablée, remplacez par un potimarron. Ce potage se marie très bien avec du haddock ou du jambon cru. Avec une touche de safran, c'est divin.
- La saveur rappelle le sucre, le potiron se marie donc mal avec les vins rouges.
- Râpez du potiron cru, exactement comme une carotte. Mais vous ne profiterez pas des carotènes, qui ont besoin de cuisson pour être absorbés. Tout comme pour les carottes, soit dit en passant.
- Pour les desserts, optez pour les variétés « sucrine » ou « butternut ». Et sachez que le citron, l'orange, les pommes, les noix et le gingembre lui vont très bien au teint.

FINIS TA SOUPE THAÏE SI TU VEUX MINCIR !

La soupe fait maigrir ! En tout cas, elle aide autant qu'elle peut. À condition de ne pas la préparer (ou la choisir) n'importe comment. Ce qui « marche », c'est la soupe avec des morceaux : imbattable coupe-faim. Les potages lisses, mixés, calment moins l'appétit. Si l'objectif est de mater votre faim, préférez sans hésiter les soupes chinoises et autre bouillabaisse aux veloutés de légumes que vous préparait Mamie. Les mangeurs de soupe valent 20 % de calories en moins que les autres, à chaque repas. Faites le calcul sur un an !



SOUPE THAÏE AU POTIRON

450 g de cubes de potiron

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de pâte de curry

1 cuillère à soupe de purée de tomate

1 bouillon cube

40 cl de lait de coco

Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole. En même temps, laissez fondre dans une casserole 1 bouillon cube dans 50 cl d'eau. Épluchez l'oignon, taillez-le en tranches et jetez-les dans l'huile. Laissez cuire 1 minute. Ajoutez la pâte de curry et la purée de tomate. Laissez fondre 30 secondes en mélangeant. Ajoutez le potiron. Laissez « mariner » le tout quelques minutes, puis recouvrez du bouillon. Attendez encore quelques minutes, puis ajoutez le lait de coco. Laissez cuire 10 minutes à couvert, puis 5 minutes sans couvercle. Mixez jusqu'à ce que le potage soit bien lisse. S'il s'est un peu refroidi pendant l'opération, réchauffez-le rapidement.

LE RAISIN

LE MEILLEUR AMI DU CŒUR ET DES ARTÈRES

► Les principaux apports nutritionnels

- Polyphénols
- Fibres
- Potassium
- Calcium
- Acides organiques
- Vitamine E
- Bore
- Resvératrol
- Fer



- **Polyphénols** : anticholestérol, antihypertension, bons pour les artères.
- **Fibres** : douces, mais les intestins fragiles éviteront la peau et les pépins.
- **Potassium** : toutes les variétés en apportent une quantité importante.
- **Calcium** : une source très honorable.
- **Acides organiques** : ils alcalinisent notre milieu interne, souvent trop acide.
- **Vitamine E** : un apport non négligeable.
- **Bore** : un des aliments les plus riches.
- **Resvératrol** : fluidifiant sanguin.
- **Fer** : un apport vraiment intéressant dans les raisins secs.
- **Calories** : 60 à 80/100 g.

C'est la saison! D'août à novembre (selon variétés).

Ça se conserve comment? 4 jours à température ambiante (dans un endroit frais, sombre et sec).

Ça se congèle? Non, pas vraiment.

Ça se mange cru? Oui.

Cuisson conseillée? À la poêle, en tarte, clafoutis.

Capital santé

- ☺ Gloire au raisin noir! Issu de cépage noir, il est plus riche en substances protectrices que le blanc, de cépage blanc (jusque-là, tout le monde suit). Il renferme notamment une foule de flavonoïdes qui potentialisent l'action de la vitamine C: très antioxydant, très protecteur, ce raisin est un véritable garde du cœur. Antihypertension, il s'occupe aussi du cholestérol et préserve la souplesse artérielle, ainsi que la fluidité sanguine.
- ☺ Il contient du resvératrol, une substance anticoagulante très efficace contre les troubles de la circulation.
- ☺ La réputation des « cures de raisin détoxifiantes » n'est pas usurpée. Sans tomber obligatoirement dans la monodiete, encore pratiquée par de nombreuses personnes à l'automne, prenez l'habitude de déguster une grappe au quotidien en saison.
- ☺ Les antioxydants contenus dans la peau se combinent à ceux des pépins pour une protection cardiaque optimale. Si vous ne souffrez pas d'intestins fragiles, consommez-les entiers.
- ☺ Le raisin est diurétique: il stimule le travail des reins et prévient la rétention d'eau.
- ☺ Les raisins secs ont les mêmes propriétés que le raisin frais: amis du sang, du cœur, de la circulation, ils ont tout bon. En raison de leur teneur importante en fer, les végétariens ou les personnes anémiques, les femmes, surtout enceintes ou ayant des règles abondantes, devraient en consommer régulièrement. Dans ce cas, associez-les à des fruits riches en vitamine C (une salade de fruits frais par exemple) pour mieux profiter de leur fer.
- ☹ Malheureusement, en raison de leur très haute teneur en fibres, les pépins et la peau sont parfois mal tolérés par les personnes au côlon sensible. Dans ce cas, mieux vaut opter pour du jus de raisin, ou encore chercher du raisin apyrène (sans pépins), dont on peut facilement recracher la peau. Les variétés: Alvina, Danuta et Madina.
- ☹ Il apporte principalement des sucres rapides, et en grande quantité. Les diabétiques doivent en tenir compte et modérer leurs ardeurs: attention aux grains qui se picorent sans compter; le pancréas, lui, compte méthodiquement. Cela dit, en raison même de la nature de ces sucres, ce fruit est recommandé aux sportifs et aux personnes qui ont besoin d'une énergie immédiate, d'un petit coup de fouet.

Astuces de pro

- La pellicule blanchâtre qui peut recouvrir les grains est naturelle. Rien à voir avec des résidus de pesticides. En revanche, rincez tout de même bien le raisin, dont la peau héberge des particules nocives: levures, moisissures, résidus de pesticides...
- N'achetez que des grappes belles et pleines. Les grains doivent rester bien accrochés à la rafle (tige). Dès le retour du marché, retirez les grains endommagés avant qu'ils ne contaminent les autres.

	Quelques variétés	Commentaires
Noir	Muscat de Hambourg	Petits grains. Peau très fine. AOC (Provence). À consommer cru ou à faire cuire rapidement, quelques minutes à la poêle avec une volaille, un foie de veau, une côte de porc.
	Alphonse Lavallée	Gros grains assez fermes. Parfaits pour une cuisson un peu longue (tarte, clafoutis).
	Ribol	Gros grains ovales, pépins durs.
Blanc	Chasselas	Petits grains. Peau très fine. AOC (Moissac). À déguster cru, seul ou dans des salades sucrées/salées.
	Italia	Gros, croquants, très juteux. La cuisson mijotée est faite pour lui (faisan, pintade...) et il est imbattable pour la version « au caramel » ou « au chocolat ».

- Le raisin peut promener sa petite bouille ronde dans de très nombreux plats et salades. On oublie souvent les clafoutis et les tartes aux raisins. Comment est-ce possible?
- Simplement dorés à la poêle dans très peu de beurre (ou dans la graisse du canard ou du foie qui cuit), les grains de raisin sont divins. Comme ils sont déjà assez caloriques car très sucrés, inutile d'en rajouter (du sucre).
- Il se marie à merveille avec la plupart des fromages et des autres fruits.
- Et, pour les gourmands, avec le chocolat. Trempez de gros grains de raisin croquants dans du chocolat fondu et laissez sécher, si vous en avez la patience.
- Le top : faites tremper un par un des grains de raisin dans du caramel clair, et laissez sécher. Un must à servir avec le café.

FILS DU SOLEIL

Il y a le raisin à vin, et le raisin de table. À chaque variété sa personnalité, mais vous en profiterez mal si vous ne sortez vos fruits du frigo qu'au dernier moment. Dans l'idéal, ils ne devraient même pas connaître le froid, mais si vous n'avez pas le choix, sortez au moins les grappes en tout début de repas, qu'elles aient le temps de redéployer tous leurs arômes.



RAISINS SECS MAISON

1 grappe de raisin

Détachez les grains un par un et rincez-les. Après avoir cuit longuement quelque chose au four (par exemple un hachis Parmentier ou des lasagnes), laissez-le allumé thermostat 2 (60°C) et déposez vos grains de raisin sur une plaque. Enfournez. Oubliez-les pour qu'ils se dessèchent pendant 2 heures, porte du four entrouverte. Pas encore assez secs à votre goût ? Laissez-les encore, jusqu'à ce qu'ils atteignent la texture souhaitée.

LE RIZ

SANS GLUTEN, ANTICHOLESTÉROL, SUPERDIGESTE

► Les principaux apports nutritionnels

- Fibres
- Mélatonine
- Orizanol (dont l'acide férulique)
- Anthocyanines
- Potassium
- Magnésium
- Sélénium
- Manganèse
- Vitamine B1
- Vitamine B3



- **Fibres** : le riz brun renferme nettement plus de fibres que le blanc. Ce dernier ne facilite pas le transit intestinal, c'est le moins que l'on puisse dire...
- **Mélatonine** : anticancer du sein, elle aide avant tout à réguler notre horloge interne.
- **Orizanol** : anticholestérol.
- **Anthocyanines** : des pigments ultra-antioxydants et anticancer, mais seulement dans les riz très colorés (rouges, noirs).
- **Potassium** : bon pour les hypertendus, d'autant que le riz est par ailleurs très pauvre en sodium.
- **Magnésium** : le riz blanc en contient trop peu.
- **Sélénium** : un très bon apport de sécurité.
- **Manganèse** : le minéral anti-allergie.
- **Vitamine B1** : elle aide à assimiler les sucres du riz.
- **Vitamine B3** : le riz brun en contient beaucoup plus.
- **Calories** : 120 à 130/100g.

Capital santé

- ☺ Le riz convient à tous car il est extrêmement digeste et ne provoque presque jamais d'allergie ni d'intolérance. Il fait partie des rares aliments qui ne génèrent pas d'inconfort digestif (gaz).
- ☺ Il ne contient pas de gluten, et peut donc être consommé par les intolérants au gluten (maladie coeliaque).
- ☺ Sa mélatonine est précieuse pour aider notre corps à bien réguler l'horloge interne responsable des activités diurnes et nocturnes. En deux mots, la mélatonine aide à bien dormir la nuit... et pas la journée !
- ☺ La mélatonine, toujours, posséderait des propriétés anti-cancer du sein tout à fait spécifiques, selon les études récentes.
- ☺ Il est conseillé en cas de brûlures d'estomac car il contient une substance anti-acide.
- ☺ Il renferme des substances phénoliques appelées « oryzanol », anticholestérol.
- ☺ L'eau de cuisson du riz est classiquement recommandée en cas de diarrhées. À l'inverse, le son de riz est un laxatif puissant.
- ☺ Dépourvu de graisses, il est recommandé en cas de régime minceur car il « cale » sans affoler la balance. Difficile de faire moins calorique et plus croquant que les galettes de riz soufflé, grignotage sympathique et peu « dangereux » pour la ligne.
- ☺ Il participe activement à la prévention de certains cancers (côlon, sein, prostate). Parmi ses diverses molécules antitumorales, les lectines semblent jouer un rôle, mais les chercheurs doivent encore les étudier pour être sûrs de leurs capacités réelles.
- ☺ La consommation de riz complet aide à prévenir les calculs urinaires.
- ☺ Nous devrions consommer très régulièrement du riz car il favorise la stabilité du taux de sucre dans le sang, évitant ainsi les coups de pompe. Il est conseillé aux diabétiques, sous réserve de le choisir correctement et de ne pas en consommer plus que de raison, comme tous les féculents d'ailleurs.
- ☺ Quitte à choisir du riz facile à cuire et pas trop cher, préférez-le « étuvé », dont le processus de « production » respecte mieux les bénéfices nutritionnels. Le riz étuvé a été rincé, trempé dans l'eau chaude puis passé à la vapeur sous vide et sous pression. Un traitement qui fait pénétrer les vitamines et minéraux au cœur du grain, permettant ainsi d'en profiter, même si le riz est décortiqué (raffiné). Cherchez la mention « étuvé » ou « incollable » sur le paquet.
- ☺ Le son de riz renferme une vitamine E de très bonne qualité, qui se présente sous la forme de tocotriénols, anticancer et anticholestérol.
- ☺ Au Japon en général, à Okinawa en particulier, haut lieu mondial des centenaires en pleine forme, chaque riz est cultivé et préparé dans un objectif bien précis. Globalement, vous trouverez le *genmai* (riz complet), le *musenmai* (riz prélavé) et le *mochigone* (riz gluant). Le riz blanc est généralement servi nature pour ponctuer le repas et reposer l'estomac. À Okinawa, on n'y fait pas fondre une demi-motte de beurre !
- ☺ Contrairement aux riz blancs occidentaux (voir plus loin), le basmati, semé et récolté dans les pays asiatiques (Inde, Pakistan...), n'a pas été choisi pour son rendement économique mais pour ses hautes propriétés nutritives et surtout sa grande compatibilité avec ces zones géographiques où il se plaît. Cette variété traditionnelle de riz a tout pour séduire : elle est très parfumée – aux antipodes des riz blancs et fades auxquels nous sommes tristement

habituels – et malgré un rendement assez faible (2 tonnes par hectare, à comparer aux 5 à 6 tonnes par hectare des riz à haut rendement), sa « valeur ajoutée » la rend très attractive aux yeux des cultivateurs. Certaines variétés de basmati plus « rentables » sont largement cultivées au Pakistan, mais leur parfum est moins puissant. Ou comment jongler en permanence entre rendement et qualité, pour tenter d'atteindre un équilibre viable.

POURQUOI LE RIZ BASMATI EST-IL LE MEILLEUR DU MONDE ?

Parce que ses grains longs et fins ont une texture tendre et moelleuse une fois cuits, et qu'il est le plus parfumé. Son puissant arôme vient de ses 0,09 partie par million de composé odorant (le 2-acétyl-1-pyrroline), soit environ douze fois plus que les variétés de riz non parfumé. Voilà révélé le secret du riz le plus recherché au monde. Sur les marchés internationaux, il se négocie jusqu'à dix fois plus cher que ses ordinaires cousins.

- ☹ Il y a riz et riz. Les riz blancs « basiques » en général, oubliez : leur index glycémique est élevé (ils renferment des sucres « rapides », contrairement aux idées reçues), voire TRÈS élevé. En plus, ils sont dénués de vitamines et de minéraux. Soit la variété est de type « gluant », « collant » (cas typique du riz rond pour préparer le riz au lait), soit elle a été choisie pour son haut rendement : le riz, cultivé dans les pays occidentaux, pousse vite mais il ne reste pas « ferme », donc sa structure même le rend incompatible avec une alimentation saine, en tout cas pour le diabétique. Retour à la case « riz basmati » (voir plus haut).
- ☹ Le riz très blanc ou trop cuit, ou les deux, et pire encore le riz précuit (ou cuisson rapide) ne sont pas des bons choix. Au contraire des autres, ils renferment des sucres ultrarapides (on reparle d'index glycémique élevé) qui déséquilibrent le taux de sucre sanguin. Or, une glycémie non contrôlée, c'est la porte ouverte aux fringales, aux variations de poids, d'humeur et à divers troubles de santé. En revanche, oui au basmati, oui au Surinam (on dit que c'est le meilleur du monde), oui au riz complet, oui aux 3 riz, oui, oui, oui ! Le riz brun a très bon goût et ne colle jamais.
- ☹ Le riz doit bouillir pour que la vitamine B de l'écorce pénètre le grain et devienne assimilable. Dans les régions où l'on mangeait du riz cru, les carences en vitamine B (béribéri) décimaient les habitants.
- ☹ Ne le faites pas cuire dans une trop grande quantité d'eau : calculez juste ce qu'il faut, sinon vous perdrez la plupart des vitamines et minéraux en rejetant l'eau de cuisson.

Astuces de pro

- Il existe 83 000 variétés de riz, dont 2 000 sont cultivées... ça nous laisse de la marge côté choix.
- D'un point de vue nutritionnel, il est préférable de consommer le riz brun (complet) plutôt que le riz blanc. Mais le mieux est surtout de choisir le riz que l'on aime.
- Plus vous rincez votre riz, plus vous éliminez son amidon, moins il collera. À éviter si vous préparez un riz au lait, à rechercher si vous faites une salade de riz !

DEUX FAÇONS PRINCIPALES DE CUIRE LE RIZ

Dans un grand volume d'eau bouillante.

- *Avantage* : pratique !
- *Inconvénient* : en l'égouttant, on élimine les minéraux passés dans l'eau.

« **Pilaf** », c'est-à-dire à la poêle avec de l'huile (d'olive), « à sec », sans même le rincer, pendant quelques minutes, puis on verse exactement deux fois plus d'eau bouillante que de riz dans la poêle, et elle est absorbée petit à petit.

- *Avantage* : le riz restitue 100 % de ses composés nutritionnels bénéfiques, et il est plus parfumé.
- *Inconvénient* : si vous visez le 0 % de matière grasse, ça ne marche pas.

- Amusez-vous : colorez et parfumez votre riz avec du paprika (rouge), du curcuma ou du curry (jaune). Seulement la couleur ? En vert avec de l'eau de cuisson des épinards, en rouge avec celle des betteraves, en noir avec de l'encre de seiche (en bocal dans certains supermarchés, rayon « sauce »).
- Pour empêcher votre riz de coller, versez dans l'eau de cuisson un peu de jus de citron : il neutralisera l'amidon. Vous pouvez aussi mettre de l'huile, mais c'est moins « régime ».
- Le riz brun doit cuire plus longtemps (40 à 60 minutes) que le blanc afin que la chaleur et l'eau passent outre l'écorce. Il a très bon goût et ne colle jamais. Achetez-le étuvé : son temps de cuisson descend à 15-18 minutes, et il est encore très remarquable, tant en termes de saveurs que de qualités diététiques.
- Le riz long et le riz rond n'ont pas la même teneur en amidon ni la même capacité d'absorption d'eau. Le rond colle plus et se révèle parfait pour les paellas, risottos et desserts (riz au lait).
- L'ancêtre du risotto est probablement une soupe qu'un cuisinier maladroit a tenté d'épaissir excessivement en y versant trop de riz. Ou encore une soupe avec du riz, oubliée sur le feu, qui aurait vu partir en fumée, petit à petit, son bouillon. En tout cas, vous voyez l'idée : le but est de laisser cuire gentiment du riz dans du bouillon pour qu'il se concentre doucement en parfums et cède, en échange, son amidon au bouillon. Un bon risotto express, ça n'existe pas, c'est aussi simple que ça.
- Riz rouge, riz noir... jouez avec les couleurs à votre guise, mais vous reviendrez probablement aux fondamentaux pour le quotidien.

À chaque riz son usage

Quel riz	Pour quoi
Riz rond, à grain court (ou moyen) Riche en amidon, il s'agglutine. • riz arborio	Le riz rond est parfait pour les desserts de type riz au lait. Il « lie », donc idéal aussi pour les potages épais, les croquettes. Le couteau suisse du riz court et rond, capable de se gonfler de liquide sans pour autant devenir « tout mou ». À l'aise dans tous les risottos, dans toutes les croquettes, dans tous les desserts et... dans tous les supermarchés.
• riz camaroli	Un petit peu plus ferme, plus allongé, plus petit aussi, ce riz convient bien aux « débutants » en risotto, car il tolère quelques minutes de cuisson en trop. Bien aussi pour une paella, une poule au pot.
• riz vialone nano	Superbe riz au label européen IGP. Une variété très ancienne, rare, fine, spécialement adaptée aux risottos fondants, un petit peu liquides, pour les amateurs. Bien aussi pour une poule au pot.
Riz long, à grain long Pauvre en amidon, il reste ferme à la cuisson et ne colle pas. • riz américain	Il est parfait comme garniture de plats cuisinés (poissons, viandes), de salades chaudes ou froides. Il reste vraiment très ferme, et est donc particulièrement indiqué pour la cuisson à l'eau et les salades (en pique-nique, c'est lui que vous emportez !). Mais bien aussi pour accompagner une viande ou un poisson grillé, ainsi que pour les plats mijotés priés de rester quand même fermes.
• riz basmati (riz indien)	Il est très long et très sec, très parfumé aussi : il convient pour les plats assez relevés, et/ou exotiques. Mais les fans le mangent aussi avec une simple tranche de jambon... Il cuit très vite, surtout en version pilaf.
• riz camarguais	Un peu plus riche en amidon que les autres riz longs, donc un peu plus collant aussi, il ressemble au riz mi-long italien camaroli (ou vialone nano), dans son aspect et dans son usage.
• riz du Surinam	Il est considéré comme le meilleur du monde par les connaisseurs. Mais dans votre cuisine, le connaisseur, c'est vous, donc tenez compte de vos propres goûts avant tout. Le Surinam se défend bien avec un bon vieux rôti.



POËLÉE D'AUTOMNE

½ verre de riz (à votre convenance : brun, mélange de 3 riz, basmati...)

1 petite boîte de châtaignes

1 petite boîte de champignons

1 tête de brocoli

Huile d'olive

Sel, poivre ou muscade

Faites cuire le riz. Pendant ce temps, mettez à chauffer une poêle avec un peu d'huile d'olive, et les légumes égouttés. Ajoutez un demi-verre d'eau pour ne pas que ça attache et laissez mijoter gentiment. Une fois le riz cuit, égouttez-le et versez-le dans la poêle. Laissez chauffer encore 1 minute ou 2.

Si c'est à la mode « japonaise », surtout ne mélangez pas ! Servez les ingrédients bien séparés et admirez l'architecture générale de l'assiette. Vous aurez pris soin de bien respecter la symétrie s'il vous plaît. Si c'est à la hussarde, touillez le tout à la cuillère en bois et servez.

LES SALADES

ANTICANCER, MINCEUR

► Les principaux apports nutritionnels

- Fibres
- Potassium
- Calcium
- Carotènes
- Vitamine B9
- Oméga 3
- Fer
- Substances amères
- Prébiotiques



- **Fibres** : bonne source de fibres douces.
- **Potassium** : n'annulez pas ses effets en noyant vos feuilles sous une vinaigrette trop salée.
- **Calcium** : un apport correct.
- **Carotènes** : une bonne source de carotènes... verts.
- **Vitamine B9** : la vitamine de la femme (enceinte) par excellence.
- **Oméga3** : dans la mâche et le pourpier.
- **Fer** : dans le pissenlit et la frisée.
- **Substances amères** : dans la frisée, chicorée, scarole (bonnes pour le foie).
- **Prébiotiques** : amis de la flore intestinale. Dans la chicorée.
- **Calories** : 13/100g.

C'est la saison! Toute l'année

Ça se conserve comment? 2 jours au réfrigérateur. Prélevez les feuilles nécessaires à chaque repas, rincez-les et remettez la salade restante telle quelle dans le bac à légumes.

Ça se congèle? Non.

Ça se mange cru? Oui.

Cuisson conseillée? Déconseillée ou alors à l'étuvée dans une casserole pendant quelques minutes, avec un fond d'huile d'olive, pour faire une soupe par exemple.

Capital santé

- ☺ Il existe une centaine de salades aux propriétés nutritionnelles voisines. Mais quelques-unes sont vraiment originales, comme le pourpier ou la mâche, sources d'acides gras protecteurs – oméga 3 – ou l'oseille, très diurétique.
- ☺ La salade permet de commencer un repas par une crudité, ce qui devrait devenir un réflexe. Elle se révèle un coupe-faim appréciable en augmentant le volume occupé par les aliments dans l'estomac, tout cela pour un apport calorique quasiment nul.
- ☺ Les intestins fragiles éviteront la partie centrale des feuilles, mais tolèrent bien les fibres des jeunes pousses.
- ☺ Plus les feuilles sont foncées, plus elles sont riches en vitamines et minéraux; jusqu'à cinquante fois plus! C'est surtout le cas pour la vitamine B9, précieuse parmi les précieuses.
- ☺ Elle participe à la protection cardio-vasculaire et anticancer, en particulier de l'estomac.
- ☺ On attribuait jadis à la laitue des propriétés sédatives, mais les nouvelles variétés contiennent peu de latex, le liquide blanc qui s'écoule lorsqu'on coupe la salade.
- ☺ Les « petites » salades sauvages type roquette, pissenlit, ortie ou oseille sont nettement mieux pourvues en micronutriments protecteurs que leurs cousines cultivées. En revanche, elles peuvent aussi véhiculer quelques polluants si elles ont été cueillies dans un endroit douteux. Attention si vous partez en cueillette.
- ☺ Les chicorées (scarole, frisée, trévisse...) contiennent des substances protectrices pour le foie et qui aident à digérer. La frisée est une source méconnue de fer.
- ☺ Le pissenlit est extrêmement riche en carotènes, en calcium, en fer, en vitamine E... Bref, du concentré de nutriments pour un apport calorique très faible. Cru ou cuit, pensez à lui.

ON REPARLE DES NITRATES...

Toutes les salades puisent des nitrates dans le sol pour croître, c'est une sorte de nourriture pour elles, ou plutôt un facteur de croissance. Mais ensuite, sous l'action du soleil, elles transforment ces nitrates en matière première pour produire leurs feuilles. Ce qui explique que les feuilles extérieures, très vertes, renferment moins de nitrates que les jeunes feuilles claires. Et ce qui explique également que les salades cultivées sous serre (donc sans soleil, surtout en hiver) renferment davantage de nitrates que celles en plein champ, poussées en été.

- ☹ Vous pouvez consommer en salade globalement toutes les jeunes pousses de végétaux comestibles, sauf celles issues des solanacées, c'est-à-dire la famille représentée par les aubergines, les physalis (alkékengés), les piments, les poivrons, les pommes de terre, les

tomates : on ne mange jamais leurs feuilles, toxiques car renfermant une grande quantité de solanine, un alcaloïde.

- ⊗ Attention à l'accompagnement, surtout si vous êtes au régime : une grosse salade s'assaisonne avec une grosse quantité de vinaigrette. À méditer.
- ⊗ Ne laissez pas tremper la salade : les minéraux migrent dans l'eau, puis dans le siphon de l'évier. Dommage.

Astuces de pro

- Lavez toujours minutieusement les salades feuille par feuille sous un filet d'eau, afin d'éviter tout risque de contamination bactérienne. Ce simple geste d'hygiène permet aussi d'évacuer une bonne partie des résidus de pesticides.
- La salade est prétexte à consommer votre « quota » de bons acides gras en choisissant bien l'huile : olive et colza, c'est très bien. Rien ne vous empêche d'utiliser de temps à autre de l'huile de noix (avec des noix) et de l'huile de pépins de raisin (avec des raisins).
- Soyez inventif, ne vous contentez pas tous les jours d'une bête salade verte : ajoutez de l'ail, des oignons, des tomates, des cubes de fromage, des olives, des fruits coupés, etc. C'est un « matériau » de base indémodable, quelle que soit la variété : laitue, batavia, romaine, iceberg...
- Séchez bien vos feuilles si vous voulez que la vinaigrette y adhère... et, au contraire, laissez-les humides si vous préférez que les matières grasses tombent au fond du saladier.

ET QUE ÇA CROQUE !

Si vous souhaitez que votre salade reste bien croquante tout au long du repas, commencez par verser dessus huile + poivre, enrobez bien les feuilles, puis ajoutez vinaigre + sel : ces derniers viendront relever la salade sans l'agresser.

- Décorez systématiquement vos sandwiches d'une ou deux feuilles bien vertes.
- Préférez toujours les salades fraîches à celles en sachets. Si vraiment rincer la salade vous rend malade, rabattez-vous sur les endives, simplissimes à préparer.
- Assaisonnez la salade au dernier moment pour lui laisser son croquant. Quoique l'on rencontre parfois des amateurs de salade « cuite » dans la vinaigrette. S'ils adorent, pourquoi pas.
- La « vraie » salade cuite est démodée. Pourtant, une cuisson courte permet de préserver en partie son croquant et la majorité de ses vitamines à ce légume d'accompagnement. Émincée dans une poêle et rapidement cuite à l'huile d'olive, sa saveur est douce et originale.
- Lancez-vous dans un potage de salade, sans oublier de lui adjoindre du consistant, pomme de terre par exemple. Amusant et original.
- En externe, la laitue est adoucissante, anti-inflammatoire. On l'applique avec succès sous forme d'infusion sur la peau couperosée.

Quelle salade	Pour quoi, pour qui ?
Le cresson alénois (voir p. 289)	Comme du cresson classique (« des fontaines »), plus les feuilles sont jeunes plus elles sont douces (en salade bien relevée) ; plus elles vieillissent, plus elles sont poivrées et piquantes (en soupe avec un peu de crème).
L'endive	Les paresseux qui rechignent à laver leur salade feuille par feuille. On la rince vite fait ou on retire ses deux grandes feuilles extérieures, et on la taille en rondelles. Bilan de l'opération : 4 secondes. Avec un filet d'huile de noix et quelques cerneaux de noix (ajoutez 4 secondes), c'est divin. 8 secondes en tout.
La laitue	Douce, en « salade verte » toute simple, avec ou sans plantes aromatiques. On peut aussi la braiser (elle fond doucement dans la casserole avec de l'huile d'olive) ou en faire une soupe.
La mâche	Douce et suave, elle est idéale seule, ou avec des cerneaux de noix, des quartiers de pomme et une bonne vinaigrette, tout simplement.
Les pousses	Ce sont les jeunes feuilles tendres, les « bébés salades », souvent très parfumées et fortes en goût, comme les pousses de moutarde, de ciboulette, de basilic, d'épinard, d'oseille, de cresson, de chénopode blanc, de céleri, de radis... On les cisele sur une salade plus neutre.
Le mesclun (de mesclum : « mélange » en niçois)	La Rolls : un mélange de diverses salades tendres et d'herbes. Extrême fraîcheur de rigueur. À manger seule, ou avec le fromage. Veillez à choisir de jeunes pousses parfaites, en combinant amertume (chicorée, pissenlit, roquette) et douceur (toutes laitues, mâche), couleurs vertes et carmin, et pourquoi pas des pousses (de ciboulette, bourrache, moutarde...) ou des fanes potagères (de radis...).
Le pourpier	Riche en oméga 3, il procure une saveur et une texture uniques en bouche, un peu « grasse », très agréable. Quelques feuilles apportent du consistant dans une salade verte plus légère.
La roquette	Sa saveur, plus ou moins forte et épicée selon la saison, explique qu'on l'utilise avec parcimonie, soit avec une autre salade (salade verte) + du parmesan, soit en répartissant quelques feuilles sur une poêlée de légumes, une pizza au parmesan, des tomates... À tester aussi, rapidement revenue à la poêle comme légume, ou sur une pizza avec un filet d'huile d'olive.



LAITUE AU CHÈVRE CHAUD

1 laitue (ou n'importe quelle salade verte, après tout...)

1 crottin de chèvre ou 2 cabécous

Préchauffez le four pendant que vous rincez les feuilles de salade une par une et que vous les essorez. Enfouissez vos 2 cabécous ou votre crottin coupé en deux dans le sens horizontal (plus le fromage est fin, plus il fondra vite). Laissez chauffer jusqu'à obtenir la texture souhaitée. Pendant ce temps, assaisonnez votre salade. Posez vos fromages sur la salade. Dégustez immédiatement, accompagnée d'un très bon pain.

LE SOJA (GERMES)

MINCEUR ET DIGESTION

► Les principaux apports nutritionnels

- Fibres
- Vitamine C
- Vitamine E
- Calcium



- *Fibres* : très douces et très bien tolérées.
- *Vitamine C* : un excellent taux, qui favorise l'assimilation du calcium.
- *Vitamine E* : avec la vitamine C, elles font la paire (ce sont deux vitamines antioxydantes majeures).
- *Calcium* : un taux intéressant, d'autant que les enfants apprécient ce légume.
- *Calories* : 53/100 g.

C'est la saison ! Toute l'année.

Ça se conserve comment ? 2 jours maxi dans le bac à légumes du frigo, entouré d'un torchon ou, mieux, dans une boîte type Tupperware. Mais l'ultrafrais est conseillé.

Ça se congèle ? Non.

Ça se mange cru ? Oui.

Cuisson conseillée ? 5 minutes au wok ou à la poêle.

Capital santé

- ☺ Ne confondez pas les germes *de* soja (vert) avec les germes *du* soja (jaune) ! Le soja jaune est une légumineuse d'où l'on tire le tofu, le miso, etc. (voir p. 166). Dans cette page, nous parlons de soja vert (ou « haricot mungo »). Il s'apparente davantage, sur un plan nutritionnel, à de la salade verte.
- ☺ Ils facilitent notre digestion tout en étant très peu caloriques.
- ☺ Les germes de soja, ce sont des graines germées. Comme toutes les graines germées, celles de soja sont riches en minéraux, mais plutôt moins que bien d'autres, telles que l'alfalfa par exemple. D'un point de vue botanique, la germination représente la période durant laquelle la plante fait preuve de la plus grande vitalité. Elle explose littéralement de vitamines et de minéraux. On peut faire germer la plupart des graines soi-même. Rendez-vous p. 225 pour un mode d'emploi express.
- ☹ Les germes sont très fragiles et se consomment uniquement hyperfrais. Ne comptez pas les stocker : même au réfrigérateur, ils deviennent très vite mous, s'oxydent, prennent un goût acide, et deviennent franchement non comestibles.

LA CONFIANCE N'EXCLUT PAS LE CONTRÔLE

Normalement, les germes de soja sont proposés frais et prêts à l'emploi (propres), au rayon fruits et légumes. Mais la confiance n'exclut pas le contrôle, ni un petit rinçage vite fait.

Le soja en bocal ou en boîte mérite même un petit rafraîchissement. Jetez vos germes dans une grande quantité d'eau froide. Laissez-les tranquillement rejoindre le fond : vous pouvez jeter tout ce qui reste en surface.

Astuces de pro

- Nous avons l'habitude de les préparer en salade (crus), où, c'est vrai, ils apportent panache et croquants, et se trouvent à l'aise avec tout ce qu'on leur adjoint. Mais ils se prêtent à toutes les fantaisies.
- Les carrés de jambon leur vont à ravir : préparez un mix de lanières de carottes, de haricots verts cuits (si possible tièdes) et de germes, essayez d'attacher le tout avec un brin de ciboulette (ou faites semblant), et cachez l'ensemble dans une tranche de très bon jambon, que vous roulez. Une version inattendue de l'endive au jambon. On peut aussi faire revenir les germes une petite minute à la poêle légèrement huilée avant de préparer ce plat.
- La cuisson au wok respecte son croquant et préserve toutes les couleurs d'une poêlée de brocolis, tomates, germes, poivrons, champignons noirs si vous voulez rester dans le style asiatique, qui accompagnera à peu près n'importe quelle viande ou poisson.
- Envie de 100 % végétal ? Alors ajoutez du riz et des amandes grillées. Le soja cuit est le légume de base du célèbre « chop suey ».
- S'ils évoquent la cuisine chinoise, ils sont néanmoins cultivés en France et peuvent s'utiliser comme n'importe quel autre légume, dans toutes les salades ou plats, même les moins exotiques. Par exemple, mélangez-les à des pâtes – fraîches si possible – et ajoutez quelques cubes de tomates ainsi que des pignons de pin. Alors ?



CÔTE DE VEAU AU SOJA

1 poignée de soja

1 côte de veau

Huile d'olive

Sel, poivre

Dans une poêle chaude, faites cuire votre côte de veau dans un petit peu d'huile d'olive. Une fois la viande quasiment prête, jetez dans la poêle vos germes de soja, 1 à 2 minutes avant la fin de la cuisson, grand maximum. Laissez à feu assez fort pour bien déployer les arômes. Servez sans attendre.

Le soja ne cuit pas plus de 2 minutes, sinon il devient mou et perd son charme.

LE THÉ

LA BOISSON SANTÉ PAR EXCELLENCE, « L'ÉLIXIR DE LONGUE VIE » SELON LES CHINOIS

► Les principaux apports nutritionnels (pour 1 tasse)

- Antioxydants (acides phénoliques, flavonols, théaflavines, EGCG, quercétine...) : le thé sencha-uchyamat est le plus riche de tous les EGCG, la « molécule star ».
- Caféine : attention, personnes sensibles, après 16 heures, à éviter !
- Calories : 0 à 2/tasse.



C'est la saison ! Toute l'année dans nos théières.

Ça se conserve comment ? Bien emballé dans son sachet ou sa boîte hermétique d'origine.

Ça se congèle ? Oui. Mais est-ce vraiment utile ?

Ça se mange cru ? Non !

Préparation conseillée ? Fouetté (matcha) ou simplement infusé. Dans les recettes de cuisine, en marinade.

Capital santé

- ☺ Ce n'est pas pour rien qu'il s'agit de l'une des plantes listées dans la Pharmacopée chinoise : le thé est véritablement une plante médicinale, chargée de moult composés bénéfiques.
- ☺ Le thé fait baisser le taux de cholestérol, de triglycérides et la pression artérielle, donc protège notre cœur et l'ensemble de notre système sanguin.
- ☺ Bain de jouvence pour les artères, il élimine méticuleusement la plaque d'athérome, cette substance cireuse qui s'installe sur la paroi des vaisseaux et épaissit jusqu'à, parfois, l'obstruer totalement (infarctus, attaque cérébrale).
- ☺ Il favorise le bon fonctionnement du cerveau, ralentit son déclin et abaisse le risque de subir une attaque, notamment grâce aux flavonoïdes, à l'EGCG (épigallocatechine gallate) et à la quercétine, anti-caillots sanguins.
- ☺ L'EGCG toujours, participe très activement à la prévention anticancer. Le thé vert pourrait même atténuer les effets secondaires de la radiothérapie.
- ☺ Le thé aide à renforcer les os – donc freine l'ostéoporose et réduit le risque de fracture – mais aussi les dents, grâce à sa combinaison fluor + polyphénols.
- ☺ Le duo de choc fluor + polyphénols est également apte à dégommer les bactéries responsables des caries.
- ☺ Ultradétox, le thé est incontournable dès que vous cherchez à éliminer, à vous purifier. Tous les programmes et régimes détox en tiennent compte.
- ☺ Le thé aide à ralentir le vieillissement de la peau.
- ☺ La pollution « grippe » notre fragile mécanisme hormonal, favorisant ses dérèglements et induisant, entre autres, le surpoids. Le thé « dégrippe » le tout.
- ☺ Le thé est LA boisson minceur par excellence : il aide à perdre facilement quelques kilos en trop grâce à trois composés hautement spécialisés dans la silhouette taille fine. La *théine* augmente le métabolisme de base, les *catéchines* brûlent les graisses et l'*EGCG* calme la faim. Et tout cela pour zéro calorie, à condition de le prendre sans lait et sans sucre, bien évidemment.
- ☺ Il aide à mieux équilibrer la glycémie, un point précieux pour les diabétiques et les victimes de fringales.
- ☺ Il favorise la respiration et espace les crises d'asthme, grâce à sa quercétine.

- ☺ Il lutte contre la fatigue physique et mentale (théine), tout en plongeant dans le bonheur (théanine) car, contrairement au café, il est *stimulant*, et non *excitant*.
- ☺ Pour bénéficier de tous les bienfaits du thé, nul besoin d'en avaler des litres : les études les plus récentes le confirment, 2 à 3 petites tasses par jour suffisent. Toujours sans sucre ni lait. Vous pouvez éventuellement rajouter un filet de citron ou d'orange si vous aimez, les agrumes renforcent le pouvoir antioxydant du thé.

EXPERT ANTISTRESS

Le thé l'est non seulement par certains de ses composés (surtout la théanine, un acide aminé « anticalcaïne »), mais aussi par sa présence même. Boisson « horizontale » entre toutes – contrairement au café, « vertical », que l'on prend vite fait debout au zinc – le thé oblige à prendre son temps. Le temps de l'infusion, de la préparation, un rituel qui, selon Sen no Rikyu, vénérable maître du thé (1522-1591), permet « d'oublier le bruit du monde ». Une pause pour soi, ne serait-ce que pendant quelques minutes... une petite éternité. Le thé le plus riche en théanine est le Ceylan Pekoe (thé noir, Ceylan) : 4 tasses par jour agissent comme un véritable médicament anxiolytique, mais au naturel et sans risque de dépendance ! Il réduit la nervosité et l'anxiété.

- ☺ Le thé vert japonais type Sencha renferme beaucoup plus d'EGCG que le thé vert chinois. C'est aussi le plus riche en théanine, un acide aminé génial, parfait antidote de la théine, d'où l'aspect non excitant du thé. La théanine favorise la fabrication dans le cerveau de sérotonine et d'ondes alpha, apaisantes, tout en boostant la sécrétion de dopamine, dynamisante. Elle est également responsable du goût « un peu salé mais pas vraiment », typique des thés verts japonais, qui rappelle la 5^e saveur « umami » bien connue des Asiatiques : elle tempère l'amertume du thé.
- ☺ Le matcha est un thé vert Gyokuro réduit en poudre, préparé à partir de feuilles fraîches. Le Gyokuro est le plus précieux et le plus riche en chlorophylle et en magnésium des thés verts. Il est unique au monde, extrêmement fourni en composés protecteurs. Sa saveur est exceptionnellement douce, suave, concentrée. C'est aussi l'un des thés les plus bénéfiques pour la santé, car fortement concentré en principes actifs : on consomme réellement ses feuilles, réduites en poudre, et pas seulement sous forme d'infusion.
- ☺ En dehors du thé matcha (tout à fait à part), le thé blanc serait le plus riche en antioxydants, suivi du thé vert et du thé noir. En réalité, vous le savez maintenant : question puissance des antioxydants, il est fort hasardeux de comparer deux aliments, ou même deux thés. Ne laissez pas un chiffre froid dicter vos choix : vos goûts personnels sont meilleurs juges.
- ☺ Par exemple, vous adorez le lapsang souchong ? Pourquoi pas ! Fumer le thé détruit certes une partie de ses antioxydants, mais si le thé vert est fort en catéchines, le noir, lui, est champion en théflavines et théarubigines, deux polyphénols de première classe, antidiabète, bons pour le cœur et antioxydant. Conclusion : le meilleur thé, c'est celui que vous préférez. Encore une fois, variez, changez, goûtez, ne bloquez pas sur « le thé vert » (lequel ? De quelle qualité ? D'où vient-il ? Comment le préparez-vous ? Avec quelle eau ? etc.).
- ☺ Le thé est un boosteur immunitaire hors pair. Il renferme des composés très particuliers, appelés les alkylamines, qui agissent un peu comme des vaccins, en aidant le corps à mieux

- se protéger, se défendre, garder en permanence un haut niveau de vigilance. C'est surtout le cas du thé blanc.
- ☺ Le thé est antiviral, antigrippe, antimicrobes. Il double l'efficacité des antibiotiques (alors que le lait, au contraire, divise presque par deux l'activité de ces médicaments). Si vous êtes sous traitement, avalez vos cachets avec une bonne tasse de thé bien chaud... et surtout sans lait!
 - ☺ Il est antifatigue, y compris chez les sportifs, dont il améliore les performances physiques. Ce côté stimulant est en grande partie dû à sa caféine (théine), dont le thé Assam en Inde est le plus riche.
 - ☺ Le thé aide à passer plus en douceur le cap de la ménopause, en favorisant la gestion de l'humeur, du poids, en aidant à bien fixer les minéraux pour des os plus solides, et en protégeant le cerveau.
 - ☺ À partir de 5 tasses par jour, le thé aide à prévenir le cancer de la prostate. C'est sûr, 5 tasses, ce n'est pas rien, mais ça vaut le coup.
 - ☺ Certaines marques visent l'excellence et ont vraiment fait la preuve de leur efficacité santé (pour le cœur, le cerveau, etc.). Par exemple, les thés de La Pagode, disponibles en pharmacies et boutiques diététiques.
 - ☺ Spécial bbq et grillades : ajouter du thé dans votre marinade (viande, poisson) permet de supprimer 80 % des AHC, les molécules cancérigènes qui se libèrent lors de la cuisson.
-
- ☹ En France, on ne « sait pas » boire le thé : on en consomme à peine 120 ml/jour/personne, soit ½ tasse (contre 3 tasses en Asie, six fois plus). En réalité, à peine 10 % des Français boivent du thé. Pire, dans seulement 30 % des cas, il est bu nature, alors que dans plus de 65 % des cas, on y ajoute du sucre.
 - ☹ Si vous souffrez de brûlures à l'estomac, buvez du thé déthéiné : soit vous l'achetez déjà déthéiné, soit vous le faites vous-même. Il suffit de jeter la première eau d'infusion au bout de 3 minutes, et de verser à nouveau de l'eau bouillante sur le sachet (ou la boule de thé). Comme la caféine (= théine), irritante pour l'estomac, passe dans les premières minutes, en jetant cette eau, vous l'éliminez en grande partie.
 - ☹ Oubliez les ice-tea et autre boisson sucrée au thé (sauf les « faites maison ») : ils ne renferment plus aucun composé santé, mais en revanche sont des champions de calories et de sucre.
 - ☹ Certains digèrent mal le thé : ils ont des nausées, voire même des vomissements dès qu'ils boivent une tasse nature. En revanche, une fois n'est pas coutume, en ajoutant un nuage de lait, et pourquoi pas un peu de sucre, la tasse passe comme une lettre à la poste ! Ces personnes tolèrent mal les flavonoïdes, et le lait les inactive.
 - ☹ Le thé instantané renferme jusqu'à six fois moins de polyphénols que le thé normalement infusé. Autrement dit la vogue des machines à café dans lesquelles vous pouvez mettre une « pastille » de thé ne délivre qu'un pâle ersatz de thé, sans goût ni propriété santé. La raison en est toute simple : lorsqu'on fait infuser le thé, dans un premier temps, le goût et la caféine passent dans l'eau. Doucement : plusieurs minutes sont nécessaires à cette étape. Puis les tanins et les polyphénols protecteurs diffusent à leur tour. Une tasse prête en 20 secondes ne PEUT pas fournir tout cela. Total : vous n'obtenez qu'une partie du goût, et la caféine (théine). Point. Bof !

- ☹ Si vous êtes sensible à la caféine (théine), évitez le thé après 16 heures, sinon vous risquez de mal dormir.
- ☹ La théine peut marquer l'émail dentaire. Contrairement aux tanins, qui tachent pourtant le fond de la tasse ou la théière, éliminés par nos enzymes salivaires ; sauf si vos quenottes hébergent de la plaque dentaire sur laquelle s'accrocher, auquel cas un petit tour s'impose d'urgence chez votre dentiste !
- ☹ Les antioxydants du thé ne durent pas éternellement. Les études montrent qu'ils ont une demi-vie d'environ ½ heure, autrement dit, ½ heure après avoir servi le thé, la moitié de ses antioxydants ont déjà disparu. Il est donc préférable de boire un thé tout juste préparé. Après une heure, il ne reste plus que 50 % de ces 50 %, soit 25 % du départ, etc. Au bout de 1 heure 30, encore 50 % d'envolés sur les 25 % : il reste 12,5 %, *and so on*. Moralité, si vous le pouvez, évitez de préparer une thermos pour la journée, emportez plutôt de l'eau bouillante et préparez-vous un thé « frais » à chaque prise.
- ☹ Si vous êtes végétarien, sachez que le thé empêche l'absorption du fer des végétaux (pas des viandes ni des poissons ou œufs). Évitez d'en boire pendant vos repas.
- ☹ Les thés bas de gamme, trop bon marché, n'ont pas les mêmes propriétés santé que les « bons » thés. Comme pour tout, il faut accepter d'en mettre le prix. Plus de qualité = plus d'efficacité. Ne vous méprenez pas, la plupart des grandes marques de supermarché proposent des thés de bonne qualité, et pas trop chers ; inutile d'aller forcément chez des marchands de thé réputés, bien que c'est forcément chez ces derniers que vous ferez vos plus belles découvertes gustatives. Par exemple les « first flush » (premières cueillettes) fournissent des thés plus riches en catéchines (antikilos) et en théanine (antistress). Si ces deux composés vous intéressent spécialement, vous savez à quoi vous en tenir.

Astuces de pro

- Quelle que soit sa couleur, il provient du même arbre, le *Camelia sinensis*. C'est juste sa méthode de « fabrication » qui change : le *thé blanc* est quasi « intact », comme juste tombé du *Camelia*. Il est bourré d'antioxydants, un peu moins de théine, de fluor et de parfum : choix santé idéal, mais un peu cher, car rare. Le *thé vert*, lui, est flétri et séché. Chouchou des chercheurs, surtout car c'est le plus consommé en Asie, donc le plus étudié, il rafle tous les premiers prix : le plus antioxydant, le plus « minceur », etc. Connaissez-vous le matcha, poudre de thé vert que l'on boit intégralement (cérémonie japonaise du thé) ou que l'on incorpore dans des recettes, en soupe comme en pâtisserie ?
- En Occident, on préfère le *thé noir*, flétri, séché et oxydé. Peu importe, lui aussi sème le bien, est antioxydant et protège notre cœur, qu'il soit classique (breakfast, assam), parfumé à la bergamote (earl grey) ou fumé (lapsang souchong)... Le *thé oolong*, ou thé bleu, se situe entre le vert et le noir : un peu oxydé mais pas jusqu'au bout, son cœur balance entre les saveurs et les bienfaits du vert et du noir.
- Et puis, il y a la Rolls, le *thé pu-erh*, rare, extraordinairement coûteux s'il est ancien et de bonne qualité, comme un grand vin de Bordeaux : c'est le seul thé fermenté (à l'aide de bactéries amies), aux propriétés santé décuplées paraît-il.

Tasséomancie : que se passera-t-il demain ? La réponse est dans la tasse...

Sans aucune garantie d'aucune sorte, la tasséomancie prédit l'avenir en interprétant le dessin formé par des feuilles de thé au fond de la tasse. Activité divinatoire traditionnelle née en Chine il y a des siècles, elle fut importée en Occident en même temps que le thé, évidemment. Amusant, ça occupe entre copines, et peut éviter d'ingurgiter plus de petits gâteaux que de raison (attention aux miettes en fond de tasse, elles fausseraient tout). Pour jouer les devins :

- Préparez une théière avec du thé en vrac (noir de Chine ou d'Inde, c'est mieux), directement placées au fond, sans boule à thé ni passoire. Une fois infusé, versez-le dans une tasse au fond large, si possible blanc pour faciliter la « lecture », là encore sans filtre ni passoire. Anse obligatoire (pas de bol).
- Demandez à l'impétrante de boire son thé en prenant bien soin de ne pas absorber les petites feuilles, qui ne manqueront pas de venir chatouiller ses lèvres. Elle doit laisser un tout petit peu de liqueur¹ au fond.
- Proposez-lui de poser sa question oralement, en se concentrant fortement (très important). Priez les autres copines de ne pas glousser pendant cet exercice délicat de la réflexion.
- Votre amie est prête ? Qu'elle fasse tourner doucement sa tasse trois fois dans sa main gauche, dans le sens des aiguilles d'une montre : feuilles et liqueur doivent tourner jusqu'en haut (sans déborder) et « chercher leur place » en interrogeant les astres.
- Retournez la tasse sur une soucoupe pour éliminer la liqueur et la majeure partie des feuilles. Attendez 7 secondes (chiffre magique) puis remettez-la tête à l'endroit. L'interprétation des feuilles restées collées dans la tasse peut commencer.
- Placez l'anse face à vous (devin) : elle représente le présent d'une part, le foyer d'autre part. Toutes les feuilles situées à sa gauche se réfèrent au passé, à droite, au futur. Maintenant, laissez libre à cours à votre intuition, votre imagination et votre bienveillance pour « prédire l'avenir » à votre amie.

Vous voyez...	Prévoyez...
Une abeille	Une rencontre avec des (nouveaux ?) amis.
Une ou des ailes	Des nouvelles, des messages.
Une ancre	Un voyage.
Une araignée	De la chance, de l'argent.
Un arbre	La réussite, enfin.
Un bœuf	Une dispute avec des partenaires financiers (au travail).
Une branche	Émergence d'une nouvelle amitié.
Un cerde, un anneau	Un mariage.
Un chat	Une dispute, une déception (grave).
Une chèvre	Attention, des ennemis guettent.
Un chien	Un ami fidèle. .../

1. C'est ainsi que l'on appelle le thé infusé, rien à voir avec un quelconque alcool !

Vous voyez...	Prévoyez...
Des ciseaux	Des disputes familiales.
Une couronne	Un joli succès, réussite aux examens.
Une épée	Une dispute avec un ami.
Une étoile	Une chance, une belle opportunité.
Une girafe	Un problème presque insoluble.
Un lézard	Un adversaire caché, un piège.
Un papillon	Des problèmes au foie.
Une plume	Il va falloir fournir des efforts si vous souhaitez obtenir ce que vous voulez.
Un scorpion	Des gens vous en veulent, mais qui ?
Un triangle	La vie vous réserve une surprise.
Une vache	Fortune, richesse, argent.

- On le boit avec plaisir, et on le mange avec volupté. Magicien, le thé parfume, colore, modifie, souligne, invite à un univers gustatif et mental bien à lui. À condition de bien le choisir et de bien le préparer. La meilleure option est le thé en vrac, dans la théière. La pire, c'est la machine à café/thé ou les granulés. Entre les deux, vous avez le choix... Le sachet cristal est un bon choix pour se faciliter la vie sans compromis sur le goût. Dans tous les cas, votre thé devrait être conservé, chez vous comme dans le magasin, dans une boîte en fer-blanc ou un sachet interne en aluminium.

Thé	Température de l'eau	Temps d'infusion (en minutes)
Matcha	45 à 50 °C	Pas d'infusion (on consomme le tout, thé + eau).
Vert	70/80 °C (+ chaud, le thé sera très amer)	2,5 si thé japonais ; 3 si thé chinois ; 10 pour des propriétés anticancer optimales.
Blanc	70 à 82 °C	3 à 10.
Noir	90 °C	3 à 7.
Oolong	90 °C	5 à 20.
Pu-erh	93 à 95 °C	3 à 6.
Aux épices	93 à 95 °C	4 à 10.

- L'eau constitue 98 % d'une tasse de thé. Inutile de dépenser des fortunes pour acheter du « bon » thé et le préparer avec une eau calcaire ou au bon goût de chlore. Allons au plus simple : les spécialistes savent depuis longtemps que l'eau la plus appropriée pour obtenir le meilleur des thés, c'est la Volvic. Maintenant, selon les régions, si votre eau du robinet est spécialement douce (sans calcaire), elle peut fort bien convenir aussi. Faites des essais.
- Toujours au chapitre des matières premières, évitez : l'eau plusieurs fois bouillie (cela détruit les gaz dissous dans l'eau, ce qui la rend très indigeste), l'eau « qui dort » (en carafe depuis des heures, elle ne contient plus du tout d'O₂, elle sera « lourde », « plate »), l'eau trop minéralisée.
- En cuisine, mister T fait le grand écart : dans l'eau chaude, le voilà vapeur, dans la poêle, suc odorant, dans le tajine, liqueur divine. Jouez avec lui.

- Pour accompagner en beauté un petit plat « normal », on peut boire un thé adapté. Si vous en avez l'occasion, familiarisez-vous à cet exercice avec un sommelier du thé (ils sont encore rarissimes dans les restaurants), il vous enseignera les bons mariages selon l'astringence, le bouquet, l'aspect « malté » du thé. Ça s'appelle Yam Tcha (« boire du thé en mangeant »). Voici quelques exemples de bons mariages :

Quel thé ?	Avec quoi ?
Matcha	Tous les produits de la mer.
Vert au jasmin	Soupes de légumes, de fruits, fruits pochés.
Darjeeling	Pâtes, crevettes, produits de la mer.
Sencha (vert) léger	Desserts au chocolat.
Thé vert grillé	Poissons et viandes fumés.
Lapsang souchong	Œuf.

- En thé noir, comment ne pas recommander le célèbre Darjeeling, pour son goût, parfois réellement extraordinaire, et ses propriétés, très proches de celles du thé vert ? Cette star nous vient du Nord de l'Inde, non loin de l'Himalaya, l'une des régions les plus fameuses pour le thé. On le surnomme parfois le champagne du thé. Méfiance cependant : on trouve sur le marché dix fois plus de Darjeeling, que la région n'en produit. Il y a de l'usurpation dans l'air...
- On peut facilement préparer une gelée au thé à l'agar-agar, mais pas à la gélatine car les composés phénoliques perturbent la « prise » de cette dernière.

THÉ DÉTOX

Pour ½ litre :

4 c. à c. de thé vert

1 citron

4 c. à s. de sirop d'érable

¼ de c. à c. de poivre de Cayenne

Versez 50 cl d'eau à température ambiante sur le thé, couvrez et laissez infuser toute une nuit. Filtrez. Pressez le citron, versez son jus dans le thé infusé, ajoutez le poivre et le sirop d'érable. Mélangez bien.

Un coup de fouet à s'administrer ponctuellement, ou en cure d'1/2 litre par jour à siroter tranquillement.

LA TOMATE

ANTIOXYDANTE, ANTICANCER, TOP MINCEUR

► Les principaux apports nutritionnels

- Lycopène, flavonoïdes...
- Fibres
- Potassium
- Vitamine C
- Vitamine E
- Carotènes
- Acide coumarique
- Acide chlorogénique



- *Lycopène, flavonoïdes...* : sa carte maîtresse, top antioxydante.
- *Fibres* : pas très nombreuses mais douces.
- *Potassium* : riche en potassium et pauvre en sodium, comme la plupart des légumes.
- *Vitamine C* : elle potentialise l'action du lycopène.
- *Vitamine E* : la teneur dépend du mode de culture.
- *Carotènes* : c'est au lycopène qu'elle doit sa couleur rouge.
- *Acide coumarique, acide chlorogénique* : anticancer, antioxydants.
- *Calories* : 15/100 g.

C'est la saison ! De juillet à octobre.

Ça se conserve comment ? Jusqu'à 4 jours à température ambiante.

Ça se congèle ? Non (sauf si vous avez préparé trop de sauce ou de tomates farcies !).

Ça se mange cru ? Oui.

Cuisson conseillée ? 15 minutes à la poêle ou 20 minutes au four.

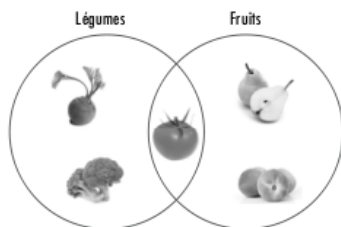
Capital santé

- ☺ La tomate est très riche en antioxydants. Vitamines C et E, carotènes (bêta-carotène, lycopène), flavonoïdes (quercétol), acides...
- ☺ Elle protège de plusieurs cancers. D'abord celui de la prostate, son organe de prédilection : elle s'y concentre comme nulle part ailleurs. Ensuite ceux du sein, de l'endomètre et du poumon (pour ce dernier, les acides coumarique et chlorogénique jouent également un rôle non négligeable). Pour bénéficier de la substance reine, le lycopène, il est nécessaire de la cuire et d'y ajouter de l'huile d'olive. En effet, le lycopène se libère à la chaleur et son action est potentialisée par celle d'un corps gras. La sauce tomate et la pizza « maison » sont donc tout indiquées.
- ☺ L'effet anticancer du lycopène pourrait être deux fois supérieur à celui du bêta-carotène, déjà bien placé sur ce plan. Un atout renforcé par les vitamines C et E de miss tomate.
- ☺ L'acide coumarique et l'acide chlorogénique sont des éléments anticancer relativement nouveaux pour les chercheurs. Bien qu'ils aient toujours existé dans les tomates, évidemment. Ces deux acides empêcheraient la transformation de nitrates (inoffensifs en tant que tels) en nitrosamines (potentiellement cancérigènes). Pour en savoir plus sur ce problème des nitrosamines, voyez p. 80.

- ☺ Le lycopène est un antioxydant encore bien plus puissant qu'on le croyait jusqu'à récemment. Il semble qu'il soutienne l'activité mentale des personnes très âgées, les aidant à prolonger leurs activités quotidiennes le plus longtemps possible.
- ☺ Ultralight, la tomate. C'est l'un des rares légumes recommandés dans tous les régimes minceur, y compris le très sévère hyperprotéiné.
- ☺ Crue, en entrée, à croquer ou sous forme de salade, elle stimule les sécrétions digestives et améliore l'assimilation du repas tout entier.
- ☹ Pour ménager les intestins fragiles, ôtez la peau et les pépins des tomates.
- ☹ L'acidité de la tomate peut aggraver les estomacs vraiment sensibles, et même irriter la fragile muqueuse buccale, donnant une impression de « bouche qui brûle ». Rien de grave, mais suffisamment désagréable pour espacer la consommation. C'est dommage. Essayez-la cuite, en sauce par exemple. C'est mieux, non ?
- ☹ Si vous êtes allergique à l'aspirine, méfiance : les tomates renferment des composés très proches, appelés salicylates. Il est fort probable que vous ne soyez pas embêté, mais il existe un risque, même faible, qu'une tomate déclenche des réactions allergiques graves chez vous.
- ☹ Autres tracas potentiels (mais rares, rassurez-vous, vu le nombre de tomates consommées chaque année !) : les tomates peuvent éventuellement provoquer une crise d'eczéma ou d'asthme, voire des maux de tête. Là encore, c'est passager, mais pour le moins gênant. Il n'y a pas grand-chose à faire hélas, sinon ne pas abuser de sa consommation.

Astuces de pro

- Contrairement aux apparences, les tomates ont une saison : c'est du 15 juillet au 15 octobre. On se régale alors de tomates françaises, cultivées en pleine terre. Sinon, ce sont généralement des tomates d'importation, ou de culture hors-sol, moins passionnantes.
- Fruit ou légume ? D'un point de vue strictement botanique, la tomate est un fruit. Tout comme l'aubergine et le poivron, d'ailleurs. Mais comme on les cuisine dans des recettes salées, ils sont considérés, sur un plan culinaire, comme des légumes. D'ailleurs, pour poursuivre (et terminer) avec cette histoire de terminologie, le fruit correspond à quelque chose de bien précis en botanique, puisque son rôle est d'assurer la diffusion des graines de la plante, autrement dit de l'aider à se reproduire. Alors que le légume, lui, n'a aucune définition exacte. Seul notre estomac comprend de quoi il s'agit : la partie comestible d'une plante !
- Impossible de passer un bon été sans ces tomates :
 - La *tomate cerise* : on en trouve de différentes couleurs (rouges, jaunes), de différentes formes (petites, plus grosses, en forme de poire) mais toutes conviennent à croquer sans plus de cérémonie. Elle roule aussi dans les plats de pâtes, mais il faut alors la couper en deux. Dommage, on aime tellement la dévorer et sentir son jus exploser en bouche...
 - La *tomate allongée* : la roma et l'olivette sont dévolues à la préparation des sauces et autres conserves. Leur chair est dénuée de pépins (ou presque) et peu juteuse.
 - La *classique tomate ronde* est polyvalente, elle vous accompagne en pique-nique mais tient aussi son rang dans n'importe quelle préparation.



- La tomate *côtelée*, rustique, légèrement aplatie, est fondante et parfaite pour les jus, les gaspachos, les soufflés, la farce. La plus célèbre d'entre elles, la cœur de bœuf, est un poème gustatif à elle seule.
- Les tomates sans pédoncules ne sont pas des bizarreries : on le leur a ôté afin qu'elles ne blessent par leurs voisines.
- Une tomate un peu verte finit par mûrir tranquillement. En revanche, bien mûre, elle se conserve mal : à consommer tout de suite !
- Les tomates sont conciliantes : elles aiment à peu près tous les autres légumes, et la grande majorité des plats les acceptent. Les versions « méditerranéennes » c'est-à-dire avec huile d'olive, ail et autre légume du soleil sont très tendance. Les tomates adorent aussi la semoule, les œufs, les pâtes et le riz.
- Réduisez le temps de cuisson annoncé dans les recettes afin de préserver vitamines et saveur.
- Une entrée parfaite zéro effort ? Il suffit de rincer la belle, de la tailler en rondelle, de l'agacer de quelques gouttes d'huile d'olive versées en pointillé, de la parsemer de ce que vous voulez (oignons, herbes, sel, poivre, citron...) et de n'en faire qu'une bouchée.

1 KG DE TOMATES

D'un seul coup d'œil, « pesez » vos tomates : 1 kg = 40 à 50 tomates cerises ou 10 tomates rondes moyennes ou 4 grosses tomates.

- Un peu fade, votre tomate ? Quelques gouttes de vinaigre balsamique rattrapent le coup.
- Pour l'éplucher facilement, incisez-la légèrement et plongez-la quelques minutes dans l'eau bouillante : la peau se détache toute seule. Cela s'appelle « monder une tomate ». Pour épater : préparez des tomates séchées comme des raisins secs (voir p. 326) en disposant de fines tranches de tomates sur un plat que vous oubliez au four pendant 2 heures minimum. Basse température surtout, pour ne pas brûler mais seulement assécher.
- Les jus de tomate tout prêts sont souvent trop salés. Lisez bien les étiquettes.
- Les tomates en boîtes ? Pourquoi pas, c'est bien pratique ! Préférez les récipients en verre car l'acidité des tomates finit par attaquer certains revêtements de plastique ou de métal.

TOMATES GRATINÉES

3 tomates

1 ou 2 tranches de pain sec (à défaut, des biscottes)

Huile d'olive

Préchauffez le four (surtout le gril). Coupez les tomates en deux dans le sens horizontal. Mixez le pain sec ou les biscottes. Répartissez cette « panure » sur les tomates. Ajoutez un filet d'huile d'olive et enfournez près du gril pour « gratiner ». Dégustez dès que la texture et la couleur vous conviennent.

CURES SANTÉ

Ces cures sont en quelque sorte les ancêtres des programmes détox, eux-mêmes précurseurs de nos régimes minceur. 100 % naturelles, elles visent également à soulager quelques maux quotidiens. Pour chaque fruit, légume ou ingrédient naturel santé, sauf exception, on peut suivre une cure simplifiée, ou une monodiète (déconseillée pour une première approche). Le choix de tel ou tel aliment dépend de la saison, de votre état, de vos goûts, de la région où vous vivez : dans les Vosges, vous n'aurez aucune difficulté à trouver des paniers entiers de myrtilles, à Paris, une cure de carottes sera plus facile à suivre.

Avant de vous lancer dans une cure santé, surtout s'il s'agit d'une monodiète, vérifiez auprès de votre médecin qu'elle est compatible avec votre état. Les diabétiques sous traitement doivent impérativement respecter un équilibre alimentaire strict, par exemple. Cependant, les cures simplifiées sont très simples à mettre en œuvre, et ne présentent strictement aucun danger. Le seul effet secondaire serait de se sentir mieux et de perdre quelques kilos superflus !

Tous les fruits et légumes ne se prêtent pas à une cure, et encore moins à une monodiète. Certains sont trop acides, d'autres trop fibreux ou de saveur trop forte. Voici les plus adaptés, selon les us et coutumes traditionnels.

Cure d'abricots : belle peau

Une cure d'été très agréable, ludique et douce. Procurez-vous des abricots bien mûrs, quel bonheur !

► Pour qui ?

Les personnes qui souffrent de diarrhées chroniques, manquent chroniquement d'appétit, fatiguées, convalescentes, anémiques, ou ayant besoin d'un coup de pouce revitalisant. Idéale aussi en été, pour protéger sa peau, parfaire et prolonger le bronzage.

► Dans quel but ?

Retrouver l'appétit de vivre, l'appétit tout court, une certaine vitalité. Et la paix des intestins, aussi.

► Combien de temps ?

1 semaine/1 journée.

► Déroulé

Cure simplifiée : remplacez votre petit déjeuner habituel par des abricots frais¹, bien mûrs, à volonté pendant 1 semaine.

Monodiète : mangez exclusivement des abricots pendant 1 journée entière.

1. Attention ! Les abricots séchés sont au contraire laxatifs.

Cure d'ananas: le nettoyeur intestinal

Une cure rafraîchissante et hydratante. Préférez les fruits plus petits, gorgés de parfums et de sucre.

► Pour qui ?

Les personnes qui digèrent mal, lentement, souffrent de troubles de l'estomac, des intestins.

► Dans quel but ?

L'ananas « nettoie » en profondeur le tube digestif.

► Combien de temps ?

1 semaine/1 journée.

► Déroulé

Cure simplifiée : terminez chaque repas par 2 tranches d'ananas pendant 1 semaine.

Monodiète : mangez exclusivement de l'ananas frais, bien mûr, pendant 1 journée entière. À volonté !

Cure d'asperges : antiacidité

Dans certaines régions, l'asperge est le légume de référence. Dans l'Est, par exemple, les fous d'asperges attendent avec impatience le printemps pour se lancer dans de véritables orgies. Une cure, cela suffira !

► Pour qui ?

Toutes les personnes qui souffrent d'un excès d'acidité, se traduisant par des aigreurs, des troubles cutanés, des douleurs articulaires.

► Dans quel but ?

L'asperge est dépurative et élimine les surcharges favorisant les calculs rénaux et les douleurs articulaires (excès de cristaux).

► Combien de temps ?

1 semaine, au printemps. Exclusivement avec des asperges fraîches.

► Déroulé

Remplacez un repas dans la journée, le dîner de préférence, par la consommation d'asperges à volonté, dans la limite des 400 g tout de même. Faites-les cuire à la vapeur ou à l'étouffée. Pour « faire passer », vous pouvez ajouter un peu de sel et un filet d'huile d'olive. Attendez-vous à vous lever la nuit pour éliminer !

Cure de bananes : énergétique

Rien à éplucher ou presque, rien à préparer, la banane a tout compris. Sa simplicité d'emploi participe largement à son charme, son parfum fait l'unanimité, sa bonne volonté à rassasier les estomacs les plus voraces joue aussi pour elle.

► Pour qui ?

Les personnes minces, qui mangent peu et sont frileuses. Les « fatigués chroniques », les spasmophiles.

► Dans quel but ?

La cure de banane est réputée réchauffante, sécurisante, douce, énergétique. Elle est également rassurante et convient bien aux débutants qui se lancent dans les cures végétales.

► Combien de temps ?

1 jour par semaine en hiver. La cure peut durer plusieurs mois si nécessaire.

► Déroulé

Une journée par semaine, mangez exclusivement des bananes, à volonté. Limitez-vous à une douzaine de fruits par jour. Les bananes doivent être bien mûres, et même, une fois n'est pas coutume, n'hésitez pas à les écraser dans un bol quelques minutes avant de les consommer. La chair va noircir et s'adoucir, tant mieux. Ne l'arrosez pas de jus de citron. Vous pouvez également les faire cuire au four, encore dans leur peau, et les manger telles quelles, à la petite cuillère. Attention, c'est chaud !

Cure de carottes : idéale pour débiter, polyvalente

Une cure de légume pas comme les autres, plus douce, plus facile à suivre, consensuelle. Si vous avez envie de débiter une cure ou de tenter une monodiète d'une journée avec un légume ultradigeste et polyvalent, choisissez dame carotte. Vous constaterez que curieusement, on ne se lasse pas du tout de son goût.

► Pour qui ?

La carotte est polyvalente et convient à tous, et à tout âge, tout particulièrement aux personnes souffrant de troubles du transit chronique – diarrhées, constipation ou alternance des deux –, ainsi qu'aux anémiques. Parfaite aussi pour une jolie peau.

► Dans quel but ?

Rééquilibrer le travail intestinal, favoriser la circulation sanguine, améliorer la qualité de la peau et son teint, ralentir le vieillissement.

► Combien de temps ?

3 semaines pour la forme « jus ».

1 mois pour la monodiète de 1 jour hebdomadaire.

► **Déroulé**

Cure simplifiée : 1 verre de jus de carotte fraîchement centrifugé chaque jour, matin, midi et soir, avant les repas. Durée : 3 semaines.

Monodiète : 1 jour par semaine de monodiète pendant lequel vous ne mangerez et boirez que des carottes. En jus, râpées, en rondelles, à croquer, cuites vapeur, en purée... Variez les présentations, mais restez 100 % carotte. Durée : 1 mois.

Remarque : vous pouvez également consommer les fanes de carotte sous forme de soupe, c'est un délice.

Cure de cassis : antirhumatismes

Un peu trop acide pour une monodiète, même courte, mais après tout, si vous aimez... En revanche, rien de tel qu'une semaine spéciale « cassis » où il en sera question à tous les repas. C'est évidemment plus facile si vous possédez un cassissier dans votre jardin ou que vous habitez en Bourgogne (patrie du cassis), dans l'Orléanais ou en Haute Savoie, trois zones investies par cette petite baie singulière. Après, faites votre choix parmi les 150 variétés.

Au fait, une cure de cassis, ce n'est pas une cure de kir... Il n'y a pas que ce cocktail dans la vie du cassis ! Il y a 200 composés et arômes identifiés ainsi qu'une forte tendance à chercher la première place en tout (vitamine C, zinc, capacité antioxydante, action antiherpès, antigrippe...). Si vous avez le choix, le noir de Bourgogne et le Rola de Naples sont sublimes. Et ils sont si élégants, tout de noir vêtus...

► **Pour qui ?**

Les personnes qui cherchent à passer un hiver sans tomber malades et sans douleurs rhumatismales.

► **Dans quel but ?**

Un coup de fouet général et métabolique, un soutien immunitaire. Le cassis est extraordinairement riche en antioxydants et en composés protecteurs pour les vaisseaux sanguins et fluidifiants pour le sang.

► **Combien de temps ?**

1 semaine.

► **Déroulé**

Remplacez votre petit déjeuner habituel par du cassis, à volonté. Vous pouvez éventuellement élargir à des grandes salades de fruits rouges. Et même préparer du jus de cassis. Le sirop de cassis, trop sucré, ne compte pas, mais pour après, sachez qu'il renferme toujours l'essentiel des propriétés bénéfiques du fruit.

Cure de céleri : détox urinaire

On adore ou on déteste, mais le céleri, en tout cas, a son caractère. Jadis, il était considéré comme une plante médicinale tant ses vertus diurétiques sont remarquables. Depuis, il est passé au statut de « légume courant ». Tant mieux : pas besoin d'ordonnance pour en acheter !

► Pour qui ?

Les personnes ayant tendance aux calculs urinaires. Mais aussi celles qui cherchent un drainage en profondeur du foie et de la vésicule biliaire.

► Dans quel but ?

Dépuratif, détox, pour une élimination facilitée et en profondeur. Pour prendre soin de son système urinaire.

► Combien de temps ?

2 à 3 semaines.

► Déroulé

Cure simplifiée : buvez chaque midi et chaque soir un grand verre de jus de céleri et de carotte.

Mini-monodiète : remplacez un jour par semaine l'un des trois repas principaux par la consommation exclusive de céleri, sous forme de jus (éventuellement avec du jus de carotte) + céleri râpé + céleri en purée.

Cure de cerises : antirhumatismes

Une cure de cerises, c'est quand même tout sauf une punition ! Choisissez les plus charnues, bien noires, sucrées à souhait, généreuses, qui explosent en bouche à peine croquées. Quoiqu'il y ait aussi le clan des « cerises rouges croquantes, un peu acidulées ». Pas mal non plus.

► Pour qui ?

Les personnes en surpoids, ou qui souffrent de rhumatismes, de douleurs articulaires, de goutte.

► Dans quel but ?

La cerise, consommée en grande quantité, possède de remarquables propriétés antirhumatismales. Elle stimule aussi les émonctoires (organes d'élimination), favorise la perte de poids et soutient l'immunité.

► Combien de temps ?

3 semaines pour la cure simplifiée.

1 mois pour la monodiète hebdomadaire.

► **Déroulé**

Cure simplifiée

Pendant 20 jours, mangez les quantités préconisées de cerises chaque jour à la place de votre petit déjeuner (les déjeuners et dîners restent des repas « normaux », quoique légers : pas d'alcool, pas ou peu de viande, de fromage, de sauces, beaucoup de légumes).

5 premiers jours : 100 g de cerises au petit déjeuner.

5 jours suivants : 200 g de cerises au petit déjeuner.

5 jours suivants : 300 g de cerises au petit déjeuner et dans la matinée.

5 jours suivants : 400 g de cerises au petit déjeuner et dans la matinée.

Fin de la cure (dernier jour) : 500 g de cerises au petit déjeuner et dans la matinée.

Principe : le matin, mangez exclusivement des cerises, à satiété. Tant que vous n'avez pas atteint la quantité requise, ne consommez aucun autre aliment ni boisson.

Monodiète : une journée par semaine, mangez exclusivement des cerises, aux heures qui vous conviennent (respecter les horaires classiques des repas n'est pas obligatoire) à l'exclusion de tout autre aliment. Vous pouvez boire également des infusions légères (verveine, menthe...).

Attention : cette cure ne convient pas aux diabétiques.

Cure de chou : le baume de l'estomac

Un peu ingrate pour ceux qui ne raffolent pas du côté soufré du chou et qui surtout, n'en ont pas vraiment besoin. Les autres, ceux qui ne savent que faire avec leur estomac douloureux, lui vouent une vénération sans limite. Préférez le chou vert, sinon le brocoli

► **Pour qui ?**

Les personnes en « petite forme » ainsi que celles qui souffrent d'ulcère de l'estomac.

► **Dans quel but ?**

Se revitaliser en profondeur, apaiser les brûlures d'estomac et les spasmes douloureux intestinaux (colite).

► **Combien de temps ?**

1 semaine à 1 mois.

► **Déroulé**

Buvez avant chaque repas un petit verre de jus de chou fraîchement extrait à la centrifugeuse. Si le goût vous paraît âcre, coupez avec de l'eau ou du jus de pomme, lui aussi fraîchement centrifugé.

+

Pendant les repas, dans le cadre d'une alimentation équilibrée, consommez pas mal de chou : râpé et cru en entrée, en lanières, cuit à l'étouffée, etc.

Remarque : si vous craignez de mal le digérer, accompagnez votre chou d'aromates adéquats tels que la sarriette, le thym, l'origan, le cumin, le carvi...

Cure de citron : top détox

Maître de la détox, expert ès régularisation digestive, aucun fruit, aucun légume ne peut détrôner ce nettoyeur en chef. Si l'acidité en bouche ne vous fait pas peur, lancez-vous dans une cure complète. Sinon, ajoutez simplement du citron sur tous vos plats et dans toutes vos boissons pendant quelques jours, cela fait déjà beaucoup de bien.

► Pour qui ?

Les personnes cherchant une détox intégrale, surtout celles présentant des troubles digestifs, quels qu'ils soient. Mais aussi celles visant la perte de poids (le citron favorise l'élimination et aide à maîtriser l'appétit) ou qui souffrent d'une circulation défaillante.

► Dans quel but ?

Renforcer les vaisseaux sanguins, épurer le sang, éliminer d'une manière générale. Le citron possède d'irremplaçables propriétés fluidifiantes sanguines, dissolvantes pour les petits caillots et les cristaux (calculs biliaires, rénaux...), détoxiquantes. Une ou deux cures dans l'année sont réputées fortement antirhumatismales. Ce petit fruit acidulé est même vivement recommandé en cas d'ulcère, de gastrite, de troubles intestinaux, car, loin de « brûler l'estomac », il participe au contraire à son apaisement en tempérant l'acidité gastrique.

► Combien de temps ?

1 mois au moins, intégré à une alimentation équilibrée et normale.

► Déroulé

On ne fait pas de monodiète de citron, même sur une journée. En revanche, une cure classique de citron répond à des recommandations assez strictes. Rien ne vous empêche de les « assouplir » selon vos souhaits, goûts, envies et besoins, bien entendu.

1. Cure complète de jus de citron

La cure complète, traditionnelle, dure plus d'un mois. C'est ainsi qu'elle est la plus efficace.

Jour 1 : 1 citron pressé (si possible le matin à jeun, en totalité).

Jour 2 : 2 citrons pressés (1 le matin à jeun, 1 dans la matinée).

Jour 3 : 3 citrons pressés (1 le matin à jeun, 2 dans la matinée).

Jour 4 : 4 citrons pressés (2 le matin à jeun, 2 dans la matinée).

Et ainsi de suite jusqu'au :

Jour 12 : 12 citrons pressés (répartis dans la journée).

Puis, on redescend d'un citron par jour :

Jour 13 : 11 citrons pressés (répartis dans la journée).

Jour 14 : 10 citrons pressés (répartis dans la journée).

Jour 15 : 9 citrons pressés (répartis dans la journée).

Etc.

Lorsque vous arrivez à 3 citrons par jour, restez à ce palier pendant 2 semaines. 3 citrons par jour durant 15 jours, donc, pour terminer une cure fabuleuse pour l'organisme.

Vous devez manger normalement pendant tout ce temps, même si votre alimentation va, forcément, s'adapter: vous aurez moins faim, perdrez quelques kilos, vous sentirez étonnamment bien sur tous les plans: teint éclatant, bonne humeur, digestion facilitée, ballonnements envolés, symptômes « d'engrassage » disparus (maux de tête, nausées, fatigue...), etc.

Le jus de citron peut être bu tel quel ou sucré avec un peu de miel, ou même utilisé en cuisine, en guise de vinaigrette par exemple, ou sur les légumes cuits ou crus, les salades de fruits... Dans ce cas, ne l'accompagnez ni d'huile, ni de vinaigre: il doit être seul pour conserver ses propriétés.

2. Variante

On peut également partir sur ce principe:

Semaine 1: 3 citrons par jour.

Semaine 2: 6 citrons par jour.

Semaine 3: 9 citrons par jour.

Semaine 4: 12 citrons par jour.

Semaine 5: 9 citrons par jour.

Semaine 6: 6 citrons par jour.

Semaine 7: 3 citrons par jour.

Semaine 8: 3 citrons par jour.

Semaine 9: 3 citrons par jour.

Cure de dattes: reminéralisante

Si votre budget vous le permet, offrez-vous des grosses dattes moelleuses, vendues au poids, les Mejhoul. Vous en mangerez peu tant elles satisfont les sens et votre estomac. Assez rare mais appréciée par certains, la cure de dattes est ponctuelle.

► Pour qui?

Les personnes épuisées, déminéralisées.

► Dans quel but?

Reconstituer ses stocks de minéraux et d'énergie.

► Combien de temps?

3 à 4 jours.

► Déroulé

Il suffit de manger chaque jour, en dehors d'une alimentation équilibrée et variée, 50 à 200 g de dattes. Les petits appétits ou les mangeurs de Mejhoul se contenteront probablement du plus petit grammage. Ne vous forcez pas. Choisissez impérativement des fruits de qualité, 100 % naturels et non noyés sous le sirop de glucose, cette espèce de pellicule poisseuse qui colle aux doigts.

Pour retrouver de l'énergie, une cure de dattes est tout indiquée. Elle est particulièrement recommandée en cas de fatigue chronique, anémie, convalescence, chez les personnes qui ne mangent

pas suffisamment, certains seniors ou enfants par exemple, et quand on a l'impression d'être épuisé sans trop savoir pourquoi, souvent à la suite d'une période de travail ou de stress intense.

Cette cure ne convient pas aux diabétiques ni aux personnes en surpoids, car la datte est un fruit très sucré et très énergétique.

Cure d'épices: haute protection sur mesure

Pour une fois, ce n'est pas la quantité qui compte, mais la diversité. Une cure d'épices consiste à épicer (en quantité modérée) tout ce que l'on mange ou presque, en piochant parmi 5 ou 6 (ou plus) variétés, selon ses goûts, ses affinités et ses besoins. Plus vous élargissez votre palette, plus vous bénéficiez de composés protecteurs pour la santé. Achetez des flacons et posez-les sur la table à manger, tout simplement.

► Pour qui ?

Ceux qui apprécient les saveurs exotiques relevées, les aliments parfumés.

► Dans quel but ?

Consommer des molécules extrêmement protectrices, capables de participer significativement à la prévention de troubles courants (inflammations, douleurs, problèmes digestifs...) comme de maladies graves (cancers, troubles cardio-vasculaires, rhumatismes inflammatoires). Le parfum exceptionnellement soutenu des épices est lié à leur teneur en huiles essentielles, mais leur potentiel thérapeutique, dans le cadre d'une cure, s'appuie également sur d'autres molécules protectrices, comme les flavonoïdes (pigments colorés) par exemple.

► Combien de temps ?

1 semaine par mois, ou 1 journée par semaine.

► Déroulé

Épicer largement chacun de ses repas, du petit déjeuner (cannelle, muscade, vanille...) au dîner (paprika, curcuma...) en passant par l'après-dîner (infusion de gingembre frais).

Attention : distinguez bien les épices douces (vanille, réglisse...), acceptées de tous les systèmes digestifs, de celles plus difficiles à consommer en large quantité, comme le piment, la harissa, ou même la muscade. Faites vos propres essais.

Quelle épice	Utilisation conseillée en cure d'épices	Ses propriétés santé
Cannelle	Boissons, pomme	Antivirale, antiseptique, antifringle
Curcuma	Épinards, jus de légumes	Digestive, anti-inflammatoire
Genièvre	Chou (cru ou cuit)	Digestif
Gingembre	Boissons, soupes, ananas	Digestif, antinausées, protège des épidémies (rhume, grippe...)
Girofle (clous de)	Chou (cru ou cuit)	Anti-infection digestive
Muscade	Céleri, pommes de terre	Antidouleur, stimulante
Vanille	Fruits (compotes, jus, salades...)	Apaisante, bonne pour le moral, aphrodisiaque

Cure de fraises : spéciale « transit »

Les fraises font irrésistiblement penser au printemps, au soleil, à la vie qui renaît, aux soirées chaudes entre amis... D'ici à la cure ou simplement à l'achat compulsif de palettes de barquettes de fraises, il n'y a qu'un pas, allègrement sauté et en toute légèreté. Une des cures les plus sympathiques et les moins caloriques de toutes.

► Pour qui ?

Les personnes souffrant de constipation chronique, éliminant mal d'une manière générale (rétention d'urine, excès d'acides urique, biliaire...).

► Dans quel but ?

Cette cure est réputée antiparasitaire. Mais pratiquez-la avant tout pour ses vertus premières, c'est-à-dire l'élimination tous azimuts.

► Combien de temps ?

1 semaine si cure simplifiée, 1 jour maximum si monodite.

Mais il s'agit d'une cure très adaptable. On peut ainsi se contenter de manger uniquement des fraises à un seul repas, sans répéter le processus, ou garder ce rythme jusqu'à 3 semaines.

► Déroulé

Cure simplifiée : cette cure de fraises consiste à manger 1 kg de fraises par jour, réparti en 2 repas, le petit déjeuner et le dîner. Le matin et le soir, vous ne mangez donc que des fraises, sans rien d'autre, ni même thé ou café. Seul le repas de midi reste normal, mais veillez à ce qu'il soit léger en graisses (pas de sauce, de fromage, de viande grasse...).

Monodite : mangez exclusivement des fraises, à volonté dans la limite d'environ 2 kg, pendant une journée maximum.

Remarque : attention aux fraises hypertraitées (pesticides). Cap sur le bio. Et pensez à retirer la petite partie blanche en même temps que la feuille : c'est elle qui renferme le maximum d'histamine, potentiellement allergisante. Comme de toute façon elle n'a aucun goût, sinon une acidité à la fois terne et assez désagréable, ça ne va pas vous manquer.

Cure de graines germées : master cure vitaminée « raw food »

Une cure hyperrevitalisante mais qui demande un minimum d'organisation et de matériel. Nous vous recommandons en effet de faire pousser vos graines germées à la maison, opération d'une simplicité enfantine. Procurez-vous exclusivement des graines bio, un germeoir, arrosez, récoltez, dégustez. (Reportez-vous p. 222 pour tous les détails.)

C'est craquant, frais à l'extrême, nourrissant de même. De petits trésors de vitalité. À condition d'apprécier la salade croquante et de bien mâcher. C'est une cure dite « raw food », c'est-à-dire fondée sur un aliment « vivant », fraîchement cueilli, cru, réputé nourrir l'organisme mieux que tout autre. Une tendance « nutrition/santé » de plus en plus appréciée, qui sort petit à petit de son ghetto végétarien pour intéresser le grand public.

► Pour qui ?

Les personnes profondément dévitalisées, fatiguées, sans ressort.

► Dans quel but ?

Se revitaliser en profondeur, les graines germées apportant une quantité assez ahurissante de minéraux, vitamines, enzymes, etc.

► Combien de temps ?

Comptez deux belles poignées de graines germées par jour pendant une semaine.

Mais n'hésitez pas à en consommer un petit peu chaque jour, toute l'année : une pincée d'alfalfa germé par-ci, de lentilles germées par-là... Toutes les graines ou presque peuvent germer. À chacune ses propriétés ! Ci-dessous, quelques exemples.

Quelle graine ?	Propriétés
Alfalfa	Polyvalent, complet, nutritif +++
Amarante	Protéines
Avoine	Antifatigue
Fenouil	Antiballonnements
Lin	Laxatif
Moutarde	Stimulation digestive, antigaz
Radis	Détox digestive et urinaire

► **Déroulé**

Une semaine, à raison de l'équivalent de 3 cuillères à soupe de graines germées à chacun des deux repas principaux (déjeuner, dîner), dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée.

Cure de jus de légumes : facile et ultradigeste

► **Pour qui ?**

Tous ceux qui ont envie de faire une « cure » de légumes mais n'envisagent pas d'en manger à chaque repas, ne déjeunent ou ne dînent pas chez eux, etc. La cure de jus est une cure végétale simplifiée, parfaitement adaptée à nos modes de vie. C'est l'amie jurée des candidats minceur, car les jus de légumes aident à apaiser l'appétit pour zéro calorie ou presque, ôtant même l'envie de grignoter des « petites choses », type cacahuètes, au moment de l'apéritif. D'un côté, on perd une partie des bienfaits des légumes (le côté croquant, notamment), mais de l'autre, en mixant, on casse les fibres et on les rend très digestes. Ce qui permet de suivre une cure longtemps, longtemps ! À la fin, difficile d'arrêter. Pourquoi ne pas continuer, d'ailleurs ?

► **Dans quel but ?**

Se purifier, se détoxifier ou juste se « faire du bien ». Consommer tout simplement plus de légumes. Remplacer l'alcool de l'apéritif par une boisson saine et légère.

► **Combien de temps ?**

3 semaines.

► **Déroulé**

Boire 1 à 3 grands verres de jus de légumes par jour, avant ou entre les repas, dont 1 verre le matin à jeun. Il est recommandé de préparer soi-même ses jus, au dernier moment, ou à défaut le matin pour la journée (à conserver dans une Thermos, que vous secouerez énergiquement avant chaque prise). Au pire, vous pouvez également acheter des jus de légumes dans le commerce, mais attention au sel ou autres additifs.

Cure de plantes aromatiques : dopage au naturel et régime saveurs

► **Pour qui ?**

Ceux qui cherchent à assainir leur tube digestif, soutenir leur immunité et gonfler leurs stocks de vitamines, minéraux et composés hautement protecteurs sans prendre de compléments alimentaires. Idéale aussi pour les personnes souhaitant limiter leurs apports en sel (sodium) mais augmenter ceux en saveurs !

► **Dans quel but ?**

Soutenir et même renforcer l'immunité, car les plantes aromatiques sont bourrées d'huiles essentielles antiseptiques, antivirales, bénéfiques à la santé. Elles aident à mieux digérer, mieux respirer, mieux se porter. Assurer à son organisme un surplus de molécules protectrices. Une vraie cure de dopage au naturel !

► **Combien de temps ?**

1 semaine par mois, minimum.

► **Déroulé**

On ne fait pas de monodiète de plantes aromatiques, mais on augmente fortement sa consommation pendant la phase de cure. Ainsi, une semaine par mois, on consomme des aromatiques en large quantité, dans le cadre d'une alimentation équilibrée et « normale », à chaque repas, aussi bien sur les plats que les salades ou qu'en jus ou infusions. Il ne s'agit pas de saupoudrer un petit peu de ciboulette sur le saumon fumé pour faire joli, mais d'avaler quasiment un bouquet d'aromates par jour.

L'idéal : fraîchement cueillies, dans le jardin ou dans un pot, sur le balcon ou même dans votre cuisine (ça pousse tout seul !). Sinon frais du marché, ou en tout dernier recours surgelées. Les herbes déshydratées n'ont strictement aucun intérêt.

Quelle plante aromatique	Utilisation conseillée en cure	Rappel de ses propriétés santé
Basilic	Salades (toutes)	Digestif, tonifiant.
Ciboulette	Salades (toutes)	Digestive, antiseptique.
Estragon	Salades (toutes)	Contre les ballonnements, les allergies, les spasmes digestifs, le hoquet.
Mélisse	Salades de fruits, fruits pochés	Spécial « sommeil facile ».
Menthe	Petits pois, courgettes, fraises, salades de fruits, thé vert	Digestive, haleine fraîche.
Origan ¹	Tomates et légumes grillés	Aide à lutter contre les épidémies (grippe, rhume).
Romarin	Céleri, pommes de terre	Contre la toux, bon pour le foie.
Sarriette	Carottes, pommes	Antiseptique interne, stimule l'immunité.
Sauge	Poulet, viandes blanches	Aide à digérer.
Thym ¹	Poissons et pommes de terre rôtis/grillés	Aide à lutter contre les épidémies (grippe, rhume).
Verveine	Fruits pochés	Calmente, anti-douleur digestives (spasmes).

1. En aromathérapie (utilisation des huiles essentielles pour se soigner), pour un trio « anti-maladies virales » et « anti-infections », on associe volontiers la cannelle, l'origan et le thym, tous trois fortement antiseptiques. Rien ne vous empêche d'employer ces aromates riches en huiles essentielles dans vos préparations, boissons, tisanes...

Cure de miel (et produits de la ruche)

Les abeilles, milliards de « petites mains » industrieuses, fabriquent pour nous de véritables trésors de bienfaits. Miel, gelée royale, pollen, propolis : tous les produits de la ruche possèdent de réelles propriétés thérapeutiques.

Quel produit de la ruche ?	C'est quoi	Pour quoi ?	Quand faire une cure
Gelée royale	Une substance acide produite par les glandes pharyngiennes et mandibulaires des nourrices de la ruche. C'est l'aliment exclusif de la Reine pendant toute sa (longue, très très très longue) vie.	Antistress. Antifatigue. Favorise la croissance (enfants, ados). Renforce l'immunité (formation des anticorps, anti-virus de l'herpès et de la grippe, antibactérien contre <i>Escherichia coli</i>). Ralentit le déclin des forces (seniors). Réduit le taux de cholestérol. Soulage l'acidité, de l'estomac aux rhumatismes.	Préparer l'hiver. Examens et préparations aux examens, aux épreuves sportives (prévoir 1 mois de cure avant), besoin d'énergie soutenue et prolongée. Période de surmenage, de grande fatigue, de déprime. Hospitalisation ou convalescence. Après un accouchement et/ou pendant l'allaitement.
Miel (en pot ou en rayon)	Voir p. 255	Tous : le miel est énergétique et bon pour le transit. Selon le miel choisi (voir p. 259) : action antiseptique, anti-inflammatoire, antibiotique, assainissant, antitoux, antioxydant, digestif, apaisant, antilucère, antianémie...	Toute l'année, spécialement avant l'hiver.
Pollen	C'est ce dont se nourrit la jeune abeille. Un aliment fabriqué par la fleur, très protéiné et riche en fibres, vitamines, minéraux, polyphénols, molécules antibactériennes.	Antifatigue. Anti-infections intestinales. Soutient l'immunité. Activité probiotique, bon pour la flore intestinale si pollen frais ou congelé, de loin le meilleur (déshydraté, il a perdu une bonne partie de ses propriétés thérapeutiques).	Aux changements de saison majeurs (printemps, automne), en cas de fatigue prolongée.
Propolis	Un mélange de résine et de cires végétales et d'abeille, récupérées par les abeilles sur toute partie végétale (tiges, feuilles, bourgeons...). Riche en huiles essentielles, composés phénoliques, flavonoïdes, vitamines, minéraux, antioxydants...	Antibiotique. Anti-inflammatoire. Antifongique (antichampignons/mycoses). Antiseptique buccal (y compris lingual). Bon pour la peau. Forte action antivirale (antirhume, grippe et toute maladie ORL). Antiparasites (« ver solitaire », taenia, autres vers intestinaux).	En cas d'infection respiratoire, d'inflammation, de parasitose (champignons...), de maladies en général, de toux, de gingivite... À essayer contre les troubles cutanés récurrents (eczéma, psoriasis, mycoses...). À mâcher (propolis brute), en gélules ou, pour adultes seulement, en solution alcoolique.

► Pour qui ?

Ceux qui ont tendance à tomber régulièrement malades en hiver, ou que la saison froide fatigue, perturbe.

► Dans quel but ?

Renforcer l'immunité, faire un stock d'énergie et de principes actifs protecteurs et revitalisants. Par ailleurs, le miel est l'un des meilleurs vecteurs pour absorber les huiles essentielles (voie interne). On pose une goutte d'huile essentielle – choisie en fonction de ses propriétés – dans une cuillère à café de miel que l'on plonge dans une boisson chaude. Exemple type : 1 cuillère à café de miel + 1 goutte d'huile essentielle de cannelle, le tout incorporé dans une tasse de thé ou une infusion de thym, parfait pour une cure « antiépidémie, antivirale » durant la saison froide. C'est le secret pour ne pas attraper la grippe ou le rhume !

► Combien de temps ?

3 semaines à répéter tout l'hiver, à doses filées, c'est-à-dire à raison d'un produit de la ruche minimum chaque jour.

► Déroulé

Les produits de la ruche ne se prêtent pas à une monodiete. Chacun d'entre eux possède son « mode d'emploi ».

- **La gelée royale.** C'est la nourriture de la reine des abeilles, celle qui lui procure une incroyable fertilité ainsi qu'une longévité exceptionnelle par rapport aux ouvrières. Elle est très acidulée, par rapport au miel. La cure dure normalement 3 semaines, au cours de laquelle vous laissez fondre en bouche, le matin, une petite cuillère à café de gelée royale fraîche (à conserver au frigo). Si le goût est trop fort, mélangez votre gelée royale à du miel.
- **Le miel.** Prenez chaque matin 1 à 3 cuillères à café bien pleines de miel, à jeun, dans une boisson chaude ou froide ou encore sur vos tartines. Une boisson jus de citron + miel est conseillée (avant le petit déjeuner). La cure peut durer... toute l'année ! Alternez les miels, vous profiterez ainsi des propriétés de chacun.
- **Le pollen.** Extraordinairement riche en sélénium, le pollen est considéré comme anti-âge et particulièrement protecteur pour la santé. On sait en effet qu'une carence en sélénium, extrêmement répandue dans les pays d'Europe en général (le sol en est pauvre), favorise le développement des maladies les plus meurtrières telles que les problèmes cardiaques et les cancers. Consommez 1 cuillère à soupe de pollen frais ou, à défaut, congelé, chaque matin. Une cure dure six semaines.

REMARQUE

Le pollen possède une propriété extraordinaire, appelée l'harmomégaie. Ce drôle de mot indique simplement qu'il est souple et s'adapte à son milieu (dans l'organisme de l'abeille comme dans le nôtre), nous permettant ainsi d'assimiler correctement le sélénium. Cette propriété disparaît dans le pollen séché, rigide, donc incapable de s'adapter. Une cure de pollen séché (produits vendus en grande surface, au rayon « miel ») est hélas inutile, d'autant que, au séchage, il perd également une grande partie de ses vitamines et autres éléments protecteurs.

- **La propolis.** Il s'agit d'une sorte de « mastic » déposé aux endroits stratégiques par les abeilles afin d'éviter que leur ruche ne moisisse ou ne soit la proie des microbes. Les ouvrières l'emploient également comme produit antiseptique parfait pour stériliser les rayons de miel. Cette substance proprement unique et extraordinaire protège sans faille toute la communauté de la ruche, pourtant fortement exposée (humidité, vent...).

En prévention: mâchez 3 g de propolis, deux fois par jour, ½ heure avant les repas principaux (déjeuner, dîner). Il faut mastiquer longuement (½ heure) pour bien profiter des principes actifs « englués » dans cette véritable gomme à mâcher qui, par certains côtés, évoque un chewing-gum. Le fait de mâcher, par ailleurs, est bénéfique pour les dents et la longue durée en bouche explique les résultats sur les aphtes et autres gingivites. Au bout d'une demi-heure, avalez votre petite boule de propolis. Recommencez chaque jour pendant 14 ou 21 jours.

En soin: mâchez 3 g, trois fois par jour, entre les repas, selon les mêmes modalités qu'en prévention. À long terme, il est possible de se soigner de problèmes vraiment gênants grâce à une cure de propolis.

Remarque: vous pouvez acheter des tablettes ou des gommes à mâcher à la propolis en pharmacie. Autre solution: la boutique spécialisée en diététique. Enfin, si vous avez la chance de connaître un apiculteur, il vous en fournira également, et souvent gratuitement ou presque (1 €/100 g, et on utilise 1 g à chaque prise) – à mettre au réfrigérateur.

- **Le miel.** Habituez-vous à sucrer au miel (thé, infusion, fromage blanc, salade de fruits, compote, smoothie...). 1 à 3 cuillères à soupe de miel par jour, c'est un bon objectif. Accoutumez-vous d'ailleurs à remplacer le sucre blanc, sans intérêt nutritionnel, par du miel, aux propriétés bien démontrées. Et tellement meilleur!

Cure de myrtilles: la spéciale « métabolisme »

► Pour qui?

Les personnes sujettes aux troubles urinaires, intestinaux, uriques. Également à celles « limite » au niveau glycémique (prédiabétiques).

► Dans quel but?

Aider à rééquilibrer le métabolisme, dont la glycémie (taux de sucre sanguin) et le taux d'acide urique. Renforcer les vaisseaux sanguins, notamment les très fins capillaires des yeux.

► Combien de temps?

1 journée de monodiète.

Plusieurs semaines de cure simplifiée.

► Déroulé

Cure simplifiée: remplacez un repas par jour par une quantité adéquate de myrtilles (selon appétit), au petit déjeuner ou déjeuner de préférence, et consommez ce fruit à profusion aux autres repas (jus maison, salades de fruits, myrtilles dans les plats sucrés ou salés, etc.).

Monodiète: consommez des myrtilles à volonté, à l'exclusion de tout autre aliment, et ce pendant une journée entière.

Cure de pamplemousse : minceur & anticholestérol

► Pour qui ?

Les personnes en surpoids et/ou sujettes aux rhumatismes. Celles qui ont trop de cholestérol.

► Dans quel but ?

Le pamplemousse agit en partie comme le citron (de même que les autres agrumes), mais sa saveur plus douce le rend plus acceptable aux papilles délicates.

► Combien de temps ?

6 à 8 semaines, à chaque changement de saison.

► Déroulé

Cure simplifiée : ½ fruit ou 1 verre de jus de pamplemousse fraîchement pressé matin, midi et soir.

Cure de pissenlits : LA cure dépurative de printemps

► Pour qui ?

Toutes les personnes ayant une impression de lourdeur, d'intoxication, qui éprouvent le besoin de « se nettoyer ». La cure de pissenlit est probablement la cure de printemps la plus réputée.

► Dans quel but ?

Le pissenlit est une plante qui augmente extrêmement la diurèse : en termes clairs, elle fait « faire pipi », nettoyant en profondeur les reins et le foie, nos principaux organes d'élimination.

► Combien de temps ?

1 journée de monodiète.

3 semaines pour la cure simplifiée.

► Déroulé

Cure simplifiée : une salade de pissenlits pour démarrer chaque déjeuner et dîner + 1 verre de jus de pissenlit (centrifugeuse) – à raison de quelques cuillères à soupe diluées dans un grand verre d'eau –, le tout intégré à une alimentation normale, équilibrée, et ce pendant trois semaines.

Monodiète : on ne mange et on ne boit que du pissenlit sous toutes ses formes pendant 24 heures. Soupes, salades...

Cure de pommes : l'élixir magique

► Pour qui ?

Les personnes qui cherchent à « rajeunir ». Fontaine de jouvence interne comme externe, la cure de pommes aide à « revivre » : elle favorise la disparition des douleurs (rhumatismes), des troubles digestifs en général, du transit en particulier (la pomme est doucement laxative), la diminution

du cholestérol. Enfin, elle possède une multitude de molécules permettant de tonifier la peau, d'atténuer les taches, les rides, etc. Il est d'ailleurs conseillé, sur ce point, de consommer autant la pomme en interne qu'en externe¹.

► **Dans quel but?**

Se sentir mieux, plus vif, plus alerte, en meilleure forme, plus « jeune ».

► **Combien de temps?**

1 journée de monodiète par semaine, pendant au moins 1 mois. Soit 4 jours de monodiète mensuelle, chacun espacé de 1 petite semaine.

+

(conseillé), le reste de la semaine, consommer au moins 1 pomme par jour, sous toutes ses formes, dans le cadre de repas équilibrés.

► **Déroulé**

Cure simplifiée : intégrez à votre alimentation normale une large quantité de pommes, dans vos plats et boissons.

Monodiète : consommer exclusivement des pommes pendant 24 heures, sous forme de jus, de smoothie, de compote crue (passer les quartiers de pommes au presse-ail) ou de pomme râpée. Les personnes au système digestif sensible peuvent alterner pommes crues avec pommes chaudes, cuites, compote cuite...

Cure de pruneaux : la master laxative

Pruneau = transit intestinal. Ce raccourci est un bon résumé de l'effet radical du pruneau sur les transits paresseux. Si vous le trouvez trop sucré, vous pouvez aussi opter pour la cure de prunes (reines-claude, mirabelles, quetsches... à votre guise), un peu moins spectaculaire mais plus facile à suivre pour certains.

► **Pour qui?**

Les personnes souffrant de constipation.

► **Dans quel but?**

Aller aux toilettes plus facilement, plus régulièrement, et pour un meilleur « résultat ». Un point loin d'être anecdotique puisque de la constipation découlent de nombreux désagréments, allant du teint chiffonné aux hémorroïdes.

► **Combien de temps?**

1 semaine.

1. Lire *Une pomme par jour éloigne le médecin pour toujours*, Leduc.s éditions.

► Déroulé

Tous les soirs, mettez 6 pruneaux à tremper dans un grand bol rempli d'eau. Couvrez-le d'une petite assiette. Le matin, au petit déjeuner, consommez vos pruneaux avec vos tartines, ou avec ce que vous avez l'habitude de manger. Si vous optez pour la cure de prune, mangez 6 prunes¹ le soir au coucher, et n'oubliez pas de vous laver les dents. Et commencez votre journée le lendemain matin avec 6 prunes, à jeun. Ainsi de suite pendant 1 semaine.

Cure de radis noir : la digestive spécial « après fêtes »

Le radis noir n'a pas son pareil pour aider l'appareil digestif à traiter, trier, éliminer les quantités parfois invraisemblables d'aliments et de boissons, alcoolisées ou non, que nous lui imposons. Si vous êtes nauséeux suite à divers excès et ressentez le besoin d'un grand nettoyage de l'estomac, de la vésicule biliaire, des intestins, du foie, tout ceci à la fois, le radis noir est votre refuge.

► Pour qui ?

Tout le monde, aux lendemains des fêtes.

► Dans quel but ?

Remettre d'aplomb un système digestif débordé, éliminer les nausées et l'impression permanente de « trop-plein », retrouver l'appétit.

► Combien de temps ?

1 jour à 3 semaines selon les besoins.

► Déroulé

Tous les jours, consommez 6 tranches de radis noir au début de chaque repas. Vous pouvez les râper et les arroser de jus de citron ou de vinaigre si vous le souhaitez. Si le goût est un peu trop « piquant » pour vos papilles, préparez du sirop de radis noir. Il suffit de tapisser un petit saladier de tranches de radis noirs : une couche de rondelles, du sucre candi, à nouveau une couche de rondelles, etc. Ainsi de suite jusqu'à épuisement du radis. Couvrez et attendez quelques jours, le sirop de radis noir va se former de lui-même. Récupérez-le dans un flacon ou un petit bocal de type « pot de confiture vide » et mettez-le au frais. Consommez 3 cuillères à soupe chaque matin avant le petit déjeuner, et encore 2 cuillères à soupe avant le dîner. Cessez lorsque vous vous sentez complètement rétabli.

Cure de raisin : la cure traditionnelle d'automne

La fameuse cure uvale, la doyenne ou en tout cas la plus réputée de toutes, véritable rituel de purification. Et c'est justice : il s'agit probablement de la cure la mieux « placée » dans le calendrier (avant l'hiver), l'une des plus simples à suivre, la plus polyvalente aussi. On la suit à la fin de l'été et/ou à l'automne, au moment des vendanges si l'on cherche à coller exactement à la tradition.

1. 12 si ce sont de toutes petites mirabelles, 5 si ce sont de grosses quetsches : adaptez.

► **Pour qui ?**

Les personnes qui souffrent de rhumatismes en hiver. Mais aussi et surtout celles qui cherchent à suivre une cure détox complète, profonde, pour retrouver un joli teint, une forme éclatante, un « grand nettoyage d'automne » du système digestif et urinaire.

► **Dans quel but ?**

Faire une « cure d'acides organiques », pas du tout acides ni acidifiants malgré leur nom, présents en grande quantité dans le raisin. Ces acides détruisent les dépôts responsables des rhumatismes et de la plupart des douleurs des os, des tendons et des muscles. Une fois ces déchets délétères dissous, l'organisme, détoxiqué, aborde plus sereinement l'hiver.

Mais aussi faire le plein de vitamines, de minéraux et surtout de polyphénols très précieux, essentiels pour la santé, le bien-être et la beauté.

► **Combien de temps ?**

Jadis, on pouvait facilement tenir 1 semaine en ne mangeant que du raisin... Nous recommandons cependant une monodiète plus courte de 1 ou 2 jours, ou, mieux une cure de 1 mois.

► **Déroulé**

Cure simplifiée : mangez varié, équilibré et léger, en intégrant simplement 3 ou 4 grappes de raisin par jour. Rincez-le bien, choisissez-le bio de préférence.

Monodiète : mangez exclusivement du raisin.

Dans un cas comme dans l'autre, n'hésitez pas à varier les plaisirs : en jus, séché – par vos soins, c'est préférable : vous serez certain de ne pas avaler de sucre ajouté.

Si votre système digestif le permet, nous vous recommandons du raisin noir, muni de sa peau et de ses pépins, plus riche en flavonoïdes que le raisin blanc. Mais rien n'empêche d'alterner. Le raisin blanc est plus doux, plus facile à digérer.

Cure de riz : spéciale débutants et gros appétits

► **Pour qui ?**

Les personnes souffrant de rhumatismes et de troubles cutanés inflammatoires (eczéma...). Celles présentant un taux trop élevé de cholestérol. C'est une cure conseillée aux débutants.

► **Dans quel but ?**

Se purifier facilement, confortablement : le riz est très « facile » car particulièrement agréable et aisé à digérer, tout en nourrissant suffisamment. Il faut bien mâcher, on se sent repus.

► **Combien de temps ?**

Nous vous recommandons une monodiète pendant 1 jour. (Sauf si vous y êtes habitué, évitez les classiques monodietes qui durent 3 jours.)

► Déroulé

Achetez du riz semi-complet et/ou du basmati. Évitez le riz complet, très indigeste en cure (trop de fibres insolubles). Faites-le cuire lentement, si possible à la vapeur, sinon à l'eau. Ne mangez que cela dans la journée, sans fruits ni légumes associés (ou alors quelques carottes). Vous pouvez ajouter un filet d'huile d'olive et du sel si vous le souhaitez. Les quantités sont à volonté.

Cure de son d'avoine: expert coupe-faim et anticholestérol**► Pour qui ?**

Les personnes souhaitant perdre du poids sans avoir faim. Ainsi que celles ayant trop de cholestérol.

► Dans quel but ?

Le son d'avoine gonfle énormément dans l'estomac, provoquant une satiété « mécanique » : il n'y a plus de place pour autre chose. Ses fibres très spéciales, les bêtaglucanes, s'imprègnent d'eau et possèdent des propriétés coupe-faim, mais aussi anticholestérol et protectrices cardiaques.

► Combien de temps ?

En cures de 10 à 15 jours maximum, à renouveler si nécessaire.

ATTENTION

Le son d'avoine fait perdre des calories, et en tant qu'agent « de déperdition », probablement aussi un petit peu de vitamines et de minéraux. Rien de grave, mais il est déconseillé aux personnes qui ne mangent pas suffisamment, trop maigres, malades ou convalescentes.

► Déroulé

Versez 1 petite cuillère de son d'avoine directement sur vos plats ou salades, sucrées ou salées, fromage blanc, yaourt, etc., à chaque repas.

Le stade au-dessus, pour une utilisation plus quotidienne à long terme : vous pouvez confectionner des galettes au son d'avoine, du pain aussi (en machine à pain, c'est pratique !), bref, dès qu'il y a de la farine quelque part, type gâteau, cake ou autre, intégrez un peu de son d'avoine.

Cure de soupe: minceur et détox**► Pour qui ?**

Les personnes ayant « abusé des bonnes choses » ! Lendemain de fêtes par exemple.

► Dans quel but ?

Favoriser l'élimination, le drainage, abaisser la moyenne calorique de la semaine, boire (de l'eau) autant que manger (des légumes), faire le plein de minéraux.

► **Combien de temps ?**

De 1 repas à 1 journée complète en « monodiète ». On peut poursuivre pendant 2 ou 3 jours, cette cure étant particulièrement minéralisée et réconfortante.

► **Déroulé**

Préparez vous-même votre soupe : sélectionnez les légumes en fonction des effets recherchés. Une simple « poireaux-pommes de terre » pourrait faire l'affaire, mais autant profiter d'une plus large palette nutritionnelle et gustative. Plus votre soupe sera bonne, plus vous aurez envie d'en manger, et plus longtemps vous pourrez vous en contenter.

Cure de tomates : l'antiarthrite extralight

La tomate possède deux gros avantages. Un : elle aide à alcaliniser le milieu interne, et s'oppose donc aux douleurs articulaires ; deux : extrêmement peu calorique, elle accomplit son œuvre sans aucun risque sur la ligne.

► **Pour qui ?**

Les personnes appréciant son petit goût acidulé et rafraîchissant, qui aimeraient soulager leurs douleurs articulaires sans trop savoir comment s'y prendre.

► **Dans quel but ?**

Toujours le même principe : purifier, nettoyer, éliminer les déchets métaboliques responsables des douleurs articulaires.

► **Combien de temps ?**

15 jours.

► **Déroulé**

Commencez chaque repas, y compris le petit déjeuner, par 2 ou 3 tomates crues, fraîches. C'est l'idéal. Si ce rituel vous pèse un peu, vous lasse, vous pouvez aussi les faire chauffer, taillées en rondelles, dans une poêle sèche (pas de matière grasse), y ajouter des herbes (origan...) et consommer ainsi vos tomates cuites. En jus, aussi, pourquoi pas.

Les plus motivés peuvent remplacer leur petit déjeuner par des tomates, à volonté, pendant quelques jours.

Cure de vinaigre de cidre : l'élixir de jeunesse des bons vivants

► **Pour qui ?**

Tous, particulièrement en cas d'acidité, de brûlures d'estomac, d'embonpoint, de rhumatismes, d'infections urinaires, de sommeil perturbé. C'est un élixir de jeunesse des temps modernes, spécialement adapté aux « bons vivants ». Hippocrate traitait déjà ses patients au vinaigre de cidre, en raison de ses propriétés antibiotiques, antiseptiques, purifiantes...

► Dans quel but ?

Le vinaigre de cidre est antiseptique, il aide à se débarrasser des boutons d'acné, calme les coups de soleil, apaise les rhumatismes, fait baisser la pression artérielle... Mais il est aussi détox, bon pour la digestion, antiacidité, antirhumatismes, anticholestérol, régulateur pour le métabolisme, anti-mal de gorge, antimigraines...

En externe, il resserre les pores de la peau et empêche l'apparition des points noirs, donc des boutons. Sur la chevelure, il fait briller les cheveux, combat l'aspect « terne », car il élimine le calcaire.

► Combien de temps ?

Par cures de 20 jours. Cessez 10 jours, puis recommencez si vous le souhaitez.

► Déroulé

Cure classique : avalez chaque jour 1 cuillère à café de vinaigre de cidre + 1 cuillère à café de miel, diluées dans un verre d'eau chaude, de préférence le matin à jeun.

Cure minceur : versez 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre dans 1 litre d'eau. Secouez bien. Buvez tout au long de la journée. Ou : versez 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre dans 1 grand verre d'eau chaude. Buvez 15 minutes avant chaque repas.

Cure « belle peau » : Versez ½ verre de vinaigre de cidre dans votre bain, surtout si votre eau est particulièrement calcaire : confort cutané garanti.



VINAIGRE DE CIDRE « MAISON »

1 litre de cidre

1 bouteille de vinaigre de cidre bio

Récupérez une mère de vinaigre dans une bouteille de vinaigre de cidre bio du commerce ou approvisionnez-vous chez des amis déjà propriétaires d'une mère. Versez le cidre dans un vinaigrier. Ajoutez 33 cl de vinaigre de cidre et déposez délicatement en surface le fragment de mère récupéré. En quelques semaines, un voile mycodermique va se former à la surface et la préparation va tourner au vinaigre. Ajoutez du cidre au fur et à mesure de votre consommation

Quatrième partie



Petits maux quotidiens
de A à Z et leurs réponses
100% naturelles

Avec la participation de Danièle Festy

Les pages qui suivent sont destinées à vous accompagner au quotidien. Elles regroupent ce que la nature fait de mieux et de plus puissant au service de notre santé, ainsi que les bons réflexes pour se soigner au quotidien. Vous y trouverez des conseils alimentaires pour vous aider à vous débarrasser de petits maux ou à en prévenir de plus grands, des recettes et astuces traditionnelles pour embellir votre peau, vos cheveux, vos dents, à base de fruits, de légumes, de plantes aromatiques, condimentaires, d'épices, de miel et de tout ce que vous pouvez dénicher de 100 % naturel dans votre cuisine.

Fruits, légumes, miel, épices...

Vous y croiserez de grands classiques, comme le fameux « masque au concombre », et d'autres bien moins connus comme les applications d'épices sous diverses formes contre les troubles de la peau, des bains de plantes, des infusions, etc. Rien de plus simple et agréable que d'essayer, avec, à la clé, une efficacité et une innocuité garanties. Et rappelez-vous que si certaines de ces astuces peuvent faire sourire, elles ne sont en aucun cas reléguées au folklore de jadis : nos grands-mères les ont enseignées à leurs enfants, qui eux-mêmes nous les ont transmises. Dans le domaine de la beauté, les stars les utilisent chaque jour, les top-modèles aussi. Par exemple, saviez-vous que Julia Roberts faisait des bains de main à l'huile d'olive pour adoucir sa peau ? Ou que Catherine Zeta-Jones se brosse parfois les dents avec de la pulpe de fraises pour les blanchir ? Au-delà de l'anecdote, les faits sont là : la tradition a du bon et la nature a prévu beaucoup de remèdes à nos innombrables tracas. Dans bien des cas, elle n'a été supplantée par aucun des produits « fabriqués par l'homme », ni médicament, ni complément alimentaire, rien. Et dans la plupart des autres, c'est elle qui les a inspirés. Elle ne vient certes pas à bout de tout, mais possède l'intelligence de la simplicité et du bon sens.

Plantes, huiles essentielles...

Danièle Festy, pharmacien, spécialiste en phytothérapie et en aromathérapie, nous livre également ses conseils, notamment en ce qui concerne l'usage des huiles essentielles. Ces dernières, aussi puissantes qu'agréables, sont à utiliser avec parcimonie et sagesse. Ses recommandations d'expert étaient indispensables pour vous aider à vous soigner au quotidien sans courir aucun risque. Par principe de précaution, justifié en général surtout en automédication, il est d'usage de déconseiller l'emploi pur des huiles essentielles sur la peau ou par voie buccale. Cependant, dans ce chapitre, vous découvrirez comment les utiliser « en express », pures sous la langue, ou encore sur la peau pour autant que la surface cutanée à traiter soit petite. Ces huiles essentielles ont bien entendu été choisies par Danièle Festy pour leur remarquable efficacité et leur totale innocuité : aucune d'entre elles ne possède de molécules dermocaustiques (agressives pour la peau) ni n'est dangereuse en interne, aux doses recommandées. À condition, donc, de bien respecter les conseils d'utilisation et de ne pas dépasser les posologies indiquées.

Pour bien se comprendre

• Huile essentielle (HE)

Une huile essentielle est la fraction odorante volatile extraite des végétaux. C'est le parfum concrétisé de la plante, un véritable concentré. Huile essentielle de lavande, de rose, de romarin, d'eucalyptus... On trouve dans le commerce des petits flacons d'huiles essentielles munis d'un compte-gouttes, indispensable pour un dosage correct. Attention : n'achetez **jamais** de produits de synthèse (souvent proposés sur les marchés, dans les boutiques de souvenirs ou même dans certains magasins de cosmétiques), certes bon marché mais ne possédant pas l'ombre d'une qualité thérapeutique. Une huile essentielle, c'est 100 % naturel ou rien.

• Huile végétale (HV)

Les huiles végétales n'ont strictement rien à voir avec les huiles essentielles. Elles ne se volatilisent pas, n'ont pas d'odeur ou presque, sont grasses. Ce sont les huiles que l'on connaît en cuisine (huiles d'olive, de tournesol, d'arachide...), ou, pour l'usage thérapeutique, c'est-à-dire comme base pour diluer les huiles essentielles. Il y a l'huile végétale de calophylle, d'amande douce, d'argan, de rose musquée, de germe de blé... Toutes peuvent d'ailleurs également s'employer en cuisine. Huiles essentielles et huiles végétales sont complémentaires : elles fonctionnent très bien ensemble puisqu'on conseille de diluer les huiles essentielles dans de l'huile végétale, surtout pour une utilisation externe (application sur la peau ou les muqueuses, bain...).

• Hydrolat

La plupart des huiles essentielles sont obtenues par distillation à la vapeur d'eau. Lors de la distillation, la fraction non soluble dans l'eau (les huiles essentielles) est séparée de la fraction soluble dans l'eau (les hydrolats, ou hydrosols). Les hydrolats sont donc en quelque sorte des « eaux d'huiles essentielles ». Leur grande « douceur » les rend très faciles d'emploi. Vous les rencontrerez ici et là dans ce livre, ils sont recommandés dès que la délicatesse est recherchée, ce qui est le cas pour les bains d'yeux, par exemple, ou les soins de la peau.

• Base pour bain et disper

Tous deux sont des produits neutres, **indispensables** pour rendre les huiles essentielles solubles dans l'eau. Car elles ne le sont pas naturellement : il ne faut **jamais** verser directement des huiles essentielles dans un verre d'eau, une tasse de tisane ou une baignoire : elles resteront à la surface et risquent de brûler les muqueuses, soit de la bouche si vous les avalez, soit du corps si vous vous plongez dans le bain. Un produit est donc nécessaire pour les rendre intimement miscibles à l'eau.

- *La base pour bain* est un produit spécialement conçu pour que les huiles essentielles se mêlent intimement à l'eau du bain. Elle est recommandée, surtout si vous prenez souvent des bains. Elle ne laisse pas de film gras sur la peau
- *Le disper* est polyvalent : il permet de rendre les huiles essentielles aussi bien solubles dans l'eau du bain que dans l'eau (ou la tisane) à boire.

L'un comme l'autre s'utilisent à raison de 2 à 3 gouttes d'huile essentielle dans 20 à 30 gouttes de disper (ou de base pour bain). On verse ensuite le mélange obtenu dans l'eau.

- **Le comprimé neutre**

C'est un comprimé sans aucun principe actif sur lequel on dépose 1 ou 2 gouttes d'huile essentielle puis on le laisse fondre en bouche. Nous vous recommandons d'en acheter si vous devez prendre régulièrement des huiles essentielles par voie interne. Le comprimé neutre permet une parfaite assimilation des huiles essentielles et évite de recourir plusieurs fois par jour à une petite cuillère de miel, un sucre ou de l'huile d'olive, supports courants mais peu recommandés aux personnes diabétiques ou qui font attention à leur poids.

ABCÈS (CHAUDS) ET FURONCLES

Lorsqu'une infection localisée, banale, est douloureuse et chaude, c'est un abcès chaud. Celui-ci résulte souvent de la présence d'un staphylocoque. L'application de feuilles fraîches, comme indiqué plus bas, soit directement, soit sous forme de cataplasme, est recommandée en cas d'urgence. Mais c'est bouillies et appliquées sous forme de cataplasme chaud qu'elles sont le plus efficaces (voir p. 503) : laissez en contact avec l'abcès 10 minutes, renouvelez 2 ou 3 fois par 24 heures, pendant 2 à 3 jours. Ces plantes sont anti-infectieuses et favorisent l'élimination du pus.

Dans l'assiette

- **Fruits.** Tous les fruits riches en vitamine C : cassis, citron, clémentine, fraise, framboise, goyave, kiwi, litchi, mangue, orange, pamplemousse...
- **Légumes.** Tous les légumes riches en vitamine C (de préférence crus lorsque c'est possible) : choux (surtout brocoli et chou-fleur), cresson, fenouil, haricot mange-tout, oseille, poivron.
- **Autres.** Cerfeuil, champignons, ciboulette, estragon, persil, piment, raifort.

Et aussi

- Appliquez directement sur l'abcès des feuilles fraîches et froissées d'**oseille**, de **plantain** ou de **bardane**, soit telles quelles, soit sous forme de cataplasme chaud.
- Buvez de la tisane de **fleurs de sureau**, à raison d'une tasse toutes les heures (comptez deux poignées de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante, laissez infuser entre 15 et 30 minutes). Ne sucrez pas, ou alors au miel.
- Pour accélérer son mûrissement, appliquez dessus un peu de **jus de citron** pur, à l'aide d'un coton-tige ou d'un linge propre. Renouvelez plusieurs fois dans la journée.

Ou

- Appliquez une rondelle d'**oignon** cuit, encore tiède.



Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ♦ **Abcès cutané :** appliquez 1 goutte pure d'huile essentielle d'**arbre à thé** directement sur l'abcès, 3 à 5 fois par jour pendant 3 jours.
- ♦ **Abcès dentaire :** appliquez 1 goutte pure d'huile essentielle de **giroflor** directement sur l'abcès, 3 à 5 fois par jour pendant 2 à 3 jours.
- ♦ **Furoncle, panaris :** appliquez 1 goutte pure d'huile essentielle de **lavande officinale** directement sur le furoncle, 3 à 5 fois par jour pendant 2 à 3 jours.

Notre conseil en +

- Lavez-vous régulièrement les mains, surtout juste avant et après vos « soins » sur l'abcès.

ACCOUCHEMENT

Certaines huiles végétales et plantes ou épices courantes sont susceptibles de favoriser le déclenchement de l'accouchement. Ne les utilisez jamais à haute dose avant les 15 derniers jours de grossesse. En revanche, autour du terme, elles peuvent aider à accélérer les choses. Bien entendu, ce n'est pas une pincée de verveine par-ci par-là qui provoquera quoi que ce soit, mais mieux vaut être consciente de leurs propriétés pour éviter d'éventuels problèmes.

○ Dans l'assiette

- Huile d'onagre (en huile alimentaire ou en capsules/complément alimentaire).

✎ Et aussi

- Buvez des infusions de **sauge**, le dernier mois de la grossesse, et tout spécialement les 2 jours précédant la naissance programmée.

☼ Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ◆ Pour vous préparer à l'accouchement (en cas de stress, la veille et le jour J), appliquez 1 goutte pure d'huile essentielle de **camomille romaine** sur la face interne des poignets + 1 goutte sur le plexus solaire.



Ou

- ◆ Respirez le flacon ouvert de **camomille romaine**. Renouvelez 2 ou 3 fois dans la journée.

Notre conseil en +

- Toutes les plantes, toutes les herbes, comme tous les aliments d'ailleurs, renferment des « principes actifs ». Il n'y a pas lieu de paniquer ni de trop se restreindre, y compris en ce qui concerne les aromates et les épices. Cependant, nous listons page suivante celles « sans problème en usage culinaire courant » pendant toute la grossesse, et celles qu'il est préférable d'éviter durant les deux premiers trimestres. Ce n'est pas parce qu'elles sont naturelles qu'elles sont sans risque ! Par ailleurs, certaines plantes médicinales, comme l'hysop, imposent de demander conseil à votre médecin, votre pharmacien ou votre herboriste car quelques-unes d'entre elles sont totalement interdites pendant toute la grossesse. Nous n'en parlons pas ici, mais l'idée est la suivante : **évit**ez toute automédication « sauvage » pendant que vous êtes enceinte, même s'il s'agit de plantes.

Sans problème durant toute la grossesse (en petite quantité)	Sans problème lors des dernières semaines et juste avant l'accouchement
Angélique Anis Cannelle Carvi Céleri (sauf graine et jus) Cresson d'eau Fenouil Lavande Marjolaine Persil (sauf graine et racine) Poivre d'Espagne Raifort (sauf racine fraîche) Réglisse Romarin Safran Sauge Thym	Basilic Clou de girofle Fenugrec Noix de muscade Verveine

ACNÉ

Le temps est heureusement révolu où l'on interdisait aux adolescents acnéiques de manger du chocolat en les menaçant de représailles cutanées. Odieux chantage! En revanche, il est évident qu'une alimentation déséquilibrée, trop riche en (mauvaises) graisses et trop pauvre en vitamines, ne fournit pas à la peau les moyens de se défendre correctement. Même si l'alimentation n'est pas la cause première de l'acné, inutile d'en rajouter. N'hésitez pas à profiter des plantes purifiantes ou régulatrices, comme la bardane et la pensée sauvage, extrêmement efficaces sur le long terme.

Dans l'assiette

- **Fruits.** Tous (frais ou surgelés), dont citron chaque jour si possible pour ses propriétés purifiantes.
- **Légumes.** Tous (frais ou surgelés).
- **Autres.** Levure de bière.

Et aussi

- Appliquez du **jus de citron** sur les zones à problème, à l'aide d'un coton bien propre.
- Buvez une infusion de **feuilles de thym** et aspergez-en votre visage après la toilette, matin et soir.

- Faites des brumisations à base d'infusion d'**ortie**, de **romarin**, de **géranium**, de **sauge**.
- Après nettoyage de la peau matin et soir, utilisez une infusion de **camomille noble**, de **thym** ou de **lavande** comme eau de rinçage.
- Une fois par semaine, appliquez de la pulpe de **fraises** obtenue en mixant quelques fruits auxquels vous ajouterez un peu de sucre et du jus de citron. Massez partout sans trop approcher des yeux. Rincez abondamment à l'eau très fraîche.
- Frottez quelques feuilles fraîches et déchirées de **basilic** sur les boutons, à condition que la peau ne soit pas trop enflammée. Sinon, appliquez plutôt des compresses de **curcuma**

(anti-inflammatoire) ou de **persil** (tonifiant et purifiant).

- Faites des cures de **bardane** et de **pensée sauvage**, soit sous forme de tisanes (1 à 3 tasses par jour), soit sous forme de gélules ou autres extraits en vente en pharmacie.



Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ◆ Appliquez 1 goutte pure d'huile essentielle d'**arbre à thé** directement sur chaque bouton, matin et soir après la toilette.

Notre conseil en +

- Le stress n'arrange rien et peut même déclencher des poussées d'acné phénoménales. Apprenez à vous détendre, c'est essentiel.

ACNÉ ROSACÉE

C'est typiquement l'acné des adultes. Les boutons, vaisseaux sanguins dilatés et rougeurs sur le visage s'attaquent aux femmes autour de la quarantaine, souvent également atteintes de couperose.



Dans l'assiette

- **Fruits.** Tous (frais ou surgelés), dont citron chaque jour si possible pour ses propriétés sur la circulation.
- **Légumes.** Tous (frais ou surgelés), notamment ail.



Et aussi

- Faites des « cures d'ail » sous forme de capsules si l'odeur et le goût vous paraissent rédhibitoires.
- Buvez des infusions de **bardane** et de **pensée sauvage**.



Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ◆ Mélangez 1 goutte pure d'huile essentielle d'**arbre à thé** avec 1 goutte pure d'huile essentielle d'**hélichryse**. Appliquez directement sur chaque bouton, matin et soir après la toilette.

Notre conseil en +

- Limitez le thé, le café, les épices « dures » (piment, poivre...).

ACOUPHÈNES

Ce sont des bourdonnements d'oreille que l'on entend mais que les autres ne perçoivent pas car ces bruits ne viennent pas de l'extérieur. Les acouphènes sont plus ou moins supportables, et induisent souvent un niveau de stress très élevé.

Dans l'assiette

- Adoptez l'assiette « antistress » (p. 515).

Et

- **Fruits.** Tous, en quantité, surtout de la famille des agrumes : citron, clémentine, mandarine, orange, pamplemousse et compagnie.
- **Légumes.** Tous, en quantité.

Et aussi

- Buvez des tisanes de **passiflore**, de **fleur d'oranger**... pour lutter contre le stress inévitablement lié à ce trouble.
- Buvez 1 à 3 tasses d'infusion de **mélisse** chaque jour, au long cours.
- Faites des inhalations d'infusion de **camomille**, pour éviter les congestions dans le système auriculaire (trompe d'Eustache).



Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ◆ Appliquez 2 gouttes pures d'huile essentielle d'**hélichryse** autour de l'oreille, matin et soir jusqu'à amélioration sensible.



Nos conseils en +

- Avez-vous vérifié qu'aucun bouchon de cérumen n'obstruait votre conduit auditif ?
- Protégez toujours vos oreilles de bruits trop violents ou trop prolongés, à l'aide de casque isolant, de boules de cires et autres bouchons en mousse.

AÉROPHAGIE

L'aérophagie (avaler de l'air) mène généralement à l'aérogastrie (distension de l'estomac) et à l'aérocologie (présence excessive d'air dans l'intestin). L'organisme se débarrasse de tout ce gaz en excès sous forme d'éructations pour l'air de l'estomac, et de flatulences pour celui des intestins. En dehors de l'inconfort évident, on peut souffrir de véritables douleurs.

○ Dans l'assiette

- **Fruits.** Pour certains tubes digestifs sensibles, éviter les fruits crus en fin de repas.
- **Légumes.** Limiter les crudités, les choux.
- **Autres.** Intégrer systématiquement les plantes aromatiques ainsi que la plupart des épices (aneth, angélique, basilic, carvi, estragon, fenouil, menthe, muscade...) dans vos préparations. Pour certains : limitez les céréales complètes (hélas !), les légumes secs (surtout insuffisamment cuits).

✿ Et aussi

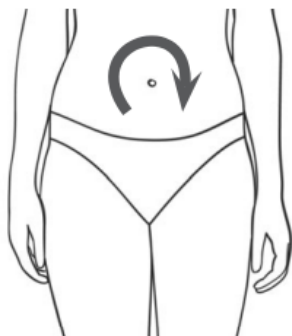
- Buvez une infusion d'**aneth**. Plongez 2 tiges complètes d'aneth dans la valeur d'une tasse d'eau froide, dans une casserole. Faites bouillir 1 minute. Éteignez le feu et laissez infuser 6 minutes. Retirez les tiges. Buvez lentement.
- Buvez une infusion de **carvi** (ou de **cumin**). Plongez 1 cuillère à café de graines de carvi dans la valeur d'une tasse d'eau froide, dans une casserole. Faites bouillir 3 minutes. Éteignez le feu et laissez infuser 6 minutes. Filtrez. Buvez lentement.

☼ Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- Versez 1 goutte pure d'huile essentielle d'**estragon** sur un petit sucre, et laissez fondre en bouche juste après le repas.

Et/ou

- Massez le ventre avec 2 gouttes d'huile essentielle pure d'**estragon**.



Nos conseils en +

- Mangez lentement, calmement.
- Mâchez suffisamment.

ALBUMINURIE

C'est la présence de protéines dans les urines, lesquelles, normalement, n'en contiennent pas. Une albuminurie est détectée lors d'un bilan urinaire, demandé par le médecin, par exemple en cas de fatigue, de fièvre inexpliquée ou, bien sûr, de maladie urinaire. Si vous en êtes atteint, il est nécessaire de consommer de grandes quantités d'eau et de prendre soin de vos reins.

Dans l'assiette

- **Fruits.** En grande quantité, les plus riches en eau et/ou en potassium (= les plus diurétiques), comme la pastèque ou le melon.
- **Légumes.** En grande quantité, les plus riches en eau et/ou en potassium (= les plus diurétiques), comme la betterave ou le concombre.

Et aussi

- Buvez des infusions de **cassis** et/ou de **bruyère**.

Notre conseil en +

- Buvez chaque jour jusqu'à 3 litres d'infusion, ou simplement d'eau. Il faut absolument maintenir un gros volume urinaire.

ALCOOLISME

L'alcool, en dehors de ses conséquences graves sur la santé, est un dévoreur de vitamines (surtout les B) et d'antioxydants, qui pourraient justement freiner ses effets néfastes. Hélas ! En attendant de se sortir de ce mauvais pas, une alimentation adaptée soutient le foie, rétablit en partie les stocks d'antioxydants et, ainsi, protège mieux. Mais, évidemment, bien manger et boire des tisanes ne remplacera jamais le sevrage de l'alcool. Le premier organe en souffrance est le foie, précisément celui qui s'occupe du métabolisme des nutriments et des toxiques. D'où de profondes répercussions sur le statut nutritionnel.

Dans l'assiette

- **Fruits.** Tous (frais ou surgelés) ; citron, jus de citron, citronnade en grande quantité.
- **Légumes.** Tous (frais ou surgelés).
- **Autres.** Huile de germe de blé, céréales complètes + légumes secs, haricot, lentille.

Et aussi

- Faites régulièrement des cures de **citron**.

Nos conseils en +

- Évitez les aliments qui sollicitent beaucoup le foie, comme les graisses (plats gras, en sauce, fromages...) et le sucre.
- Une plante appelée le kudzu aide à se désaccoutumer de l'alcool, ainsi qu'à d'autres drogues. Demandez conseil à votre pharmacien.

ALGODYSTROPHIE

Il s'agit d'une douleur articulaire touchant l'articulation elle-même et les tissus alentours. On peut ainsi souffrir de toute une zone dans un membre généralement largement sollicité, comme le pied, la cuisse ou l'avant-bras. L'algodystrophie est parfois vraiment très handicapante, on ne sait plus « comment se mettre », on peine à utiliser son membre endolori pour accomplir des gestes pourtant simples de la vie quotidienne. La peau change généralement de couleur et devient le plus souvent rouge en raison d'une inflammation, ou, plus rarement, blanche.

○ Dans l'assiette

- **Fruits.** Tous, en grande quantité.
- **Légumes.** Tous, en grande quantité.
- **Autres.** Menthe, paprika, piment.



Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ◆ Appliquez quelques gouttes pures d'huile essentielle de **gaulthérie** sur l'articulation concernée.
- ◆ Faites régulièrement des massages doux avec de l'huile essentielle de **menthe poivrée**, de **lavande officinale** ou de **gaulthérie** (surtout si douleur au genou, pour cette dernière), diluée dans un peu d'huile végétale.
- ◆ Prenez des bains antidouleur avec des huiles essentielles de **romarin à camphre** et de **térébenthine**, mélangées dans une base pour bain.



Notre conseil en +

- Laissez le membre douloureux au maximum au repos.

ALLAITEMENT (FAVORISER)

Allaiter, c'est nourrir son bébé. Votre organisme a besoin de matériaux appropriés pour vous nourrir, vous, et pour confectionner les menus de votre petit bouchon. Un travail colossal ! N'oubliez pas que tout ou presque passe dans le lait maternel, ce qui explique pourquoi certains aliments sont particulièrement déconseillés (alcool), que d'autres puissent accélérer le transit du bébé ou le ralentir, l'aider à poursuivre la « construction » de son cerveau ou de son système immunitaire. Par ailleurs, dans de nombreux pays, les femmes allaitantes consomment des plats épicés ou aromatiques ; leur « parfum » pousse le bébé, ravi, à manger davantage. Il tète plus, la maman produit davantage de lait, on peut donc considérer le cumin, le curry et autres aneth, fenouil et origan comme également propices à l'allaitement.

Dans l'assiette

- **Légumes.** Carotte crue, fenouil, topinambour.
- **Autres.** Avoine, amande douce, anis étoilé (badiane), blé, lentille.

Et aussi

- Buvez une infusion de **bourrache** (feuilles et graines), de **galéga**, d'**aneth** (graines), d'**anis** et/ou de **fenouil** matin, midi et soir, ou encore une décoction de **fenugrec**.



Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ♦ « Croquez » 2 gouttes d'huile essentielle de **fenouil** sur un quart de morceau de sucre, matin et soir.

Nos conseils en +

- Souvenez-vous que l'allaitement augmente vos besoins quotidiens d'environ 500 à 700 calories. Vous devez donc consommer en moyenne 2 500 calories chaque jour (à adapter en fonction de votre production de lait). Pour autant, ne mangez pas « pour deux » !
- Vous n'êtes pas sûre de produire suffisamment de lait ? Observez votre bébé : s'il semble avoir toujours faim, qu'il pleure en fin de tétée, qu'il ne grossisse pas suffisamment, peut-être effectivement « manquez-vous » de lait. Sinon, tout va bien.
- Ne fumez pas ! Ne buvez pas une goutte d'alcool, même de vin !

ALLAITEMENT (STOPPER, DIMINUER)

Que vous souhaitiez arrêter d'allaiter ou simplement diminuer votre production, par exemple en cas d'engorgement des seins, aidez-vous des aliments, des plantes et des conseils suivants.



Dans l'assiette

- **Légumes.** Artichaut, chou vert, oseille.
- **Autres.** Persil, cerfeuil, sauge.



Et aussi

- Buvez une infusion de **persil**, **cerfeuil** et/ou **sauge** matin, midi et soir.



Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ◆ L'huile essentielle de **menthe poivrée**, à avaler, est très efficace à raison de 1 à 2 gouttes 2 à 3 fois par jour, sur un sucre ou, mieux, un comprimé neutre (en pharmacie) à laisser fondre en bouche. Mais il faut impérativement cesser d'allaiter avant de commencer à en ingérer, car cette huile essentielle passe dans le lait maternel et ne convient pas au bébé.

Notre conseil en +

- On conseille parfois aux mamans d'éviter de manger du céleri, de l'ail ou du poireau sous prétexte qu'ils modifient le goût du lait maternel. Et alors ? Au contraire, un bébé habitué à une grande diversité de saveurs acceptera d'autant mieux, plus tard, une non moins grande diversité d'aliments, garante d'un équilibre alimentaire optimal. Inutile de commencer le « formatage » du goût aussi précocement, ce fait navrant arrivera bien assez tôt.

ALLERGIE ALIMENTAIRE

Il existe presque autant d'allergies que d'aliments, et chacun de nous peut, un jour ou l'autre, réagir à n'importe lequel d'entre eux. Par conséquent, impossible d'établir une « liste noire » exhaustive et fiable, mais certains sont plus souvent en cause tandis que d'autres n'entraînent quasiment jamais de problèmes. Et méfiez-vous des additifs !

Aliment à surveiller chez les personnes dont le terrain est allergique	Réaction possible
Cacahuète + beurre de cacahuète, huile d'arachide, pâtisseries, bonbons, sauces diverses, charcuteries. Cacahuète parfois entrant dans la composition des « huiles végétales », des « protéines végétales » ou des « matières grasses végétales » d'un produit fini.	Œdème de Quincke (gonflement du larynx qui expose à l'étouffement : appeler le médecin d'urgence) ou choc anaphylactique (piqûre d'adrénaline d'urgence pour éviter l'arrêt cardiaque).
Fruits et légumes Latex : avocat, banane, châtaigne, kiwi, sarrasin. Ombellifères : carotte, céleri, cerfeuil, coriandre, cumin, fenouil, persil. Rosacées : abricot, cerise, pêche, poire, pomme, prune. Oléagineux : noix, noisette, amande.	Syndrome de Lessaf (démangeaisons dans la bouche : palais, langue, pharynx). Ces allergies sont souvent accompagnées de rhume des foins.
Végétaux responsables de chocs anaphylactiques (graves mais rarissimes) Ail, avocat, céleri, châtaigne, cumin, haricots, kiwi, noisette, persil.	Chute de la pression artérielle, accélération cardiaque, risque d'un arrêt circulatoire ou d'un spasme des bronches (mort).

○ Dans l'assiette

- **Fruits.** Fruits cuits (les fruits crus sont potentiellement plus allergisants, surtout mangés avec la peau car cette dernière renferme jusqu'à sept fois plus d'allergènes que la chair/pulpe).
- **Légumes.** Légumes cuits, pomme de terre à l'eau (nature).
- **Autres.** Lentille, riz, café, thé.

☙ Et aussi

- Buvez 1 à 4 tasses d'infusion de **cardamome**, **cumin**, **fenouil**, **gingembre** ou **muscade** dans la journée. Ces épices et plantes aromatiques sont réputées apaiser les allergies et équilibrer le système immunitaire.



Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ◆ Si vos symptômes allergiques sont cutanés, appliquez 2 gouttes pures de **camomille romaine** sur la zone concernée, 2 à 3 fois par jour, jusqu'à amélioration sensible.



Notre conseil en +

- Les **allergies** sont finalement assez rares. Il est bien plus fréquent de faire une **intolérance** à un aliment: bien après l'ingestion de ce dernier (on parle de réaction « à retardement »), surviennent un mal au ventre, des flatulences, de la constipation en alternance avec des diarrhées, voire des vertiges, des nausées, des symptômes cutanés (eczéma, urticaire), de l'asthme ou, bien plus rares, des démangeaisons diffuses... en somme, on ne se sent pas bien, sans qu'il s'agisse pour autant d'une véritable allergie au sens strict du terme. Les symptômes disparaissent assez rapidement d'eux-mêmes... jusqu'à la prochaine ingestion de l'aliment incriminé. C'est-à-dire, souvent dès le lendemain puisqu'on est généralement intolérant à un aliment que l'on consomme en toute innocence quotidiennement, voire plusieurs fois par jour, comme les produits laitiers (lactose) ou le pain et les pâtes (gluten), par exemple.

**LES PRÉCAUTIONS GÉNÉRALES PENDANT LA GROSSESSE ET LA PETITE ENFANCE,
POUR ÉVITER QU'UN ENFANT DEVIENNE ALLERGIQUE**

- Si l'un des deux parents est allergique, asthmatique ou eczémateux, il est fortement recommandé à la maman de prendre des probiotiques à base de *Lactobacillus*CG (en pharmacie) pendant la grossesse. Cette précaution limitera chez le futur bébé le risque de devenir lui-même allergique.
- Toujours pendant la grossesse, une consommation très régulière – au moins 3 fois par semaine – de poissons gras (saumon, hareng, maquereau...), ou à défaut une supplémentation en oméga 3 est fortement recommandée, pour les mêmes raisons.
- L'allaitement exclusif pendant 3 ou 4 mois limite le risque pour le bébé de devenir allergique. À condition que la maman ne soit pas elle-même allergique et qu'elle évite de consommer trop d'aliments potentiellement allergisants (cacahuètes...).
- Pas d'aliments solides avant l'âge de 6 mois. Aucun!
- Attendre le plus longtemps possible avant d'introduire les aliments à fort potentiel allergisant comme les œufs ou les crustacés.

ALZHEIMER

Cette maladie dégénérative se traduit par la destruction de certaines parties du cerveau, mais pas de toutes. En général, le malade perd ses repères: il ne sait plus qui est qui, quels objets du quotidien servent à quoi, où il habite, comment rentrer chez lui, comment se comporter avec autrui ou avec lui-même. La rapidité d'évolution dépend de divers facteurs, notamment de la résistance des vaisseaux sanguins. Ce qui explique pourquoi l'assiette et certaines plantes améliorant la circulation sanguine peuvent contribuer à ralentir le processus de la maladie.

Dans l'assiette

- **Fruits.** En grande quantité, surtout cassis, citron, clémentine, fraise, framboise, kiwi, mangue, melon, orange, pamplemousse.
- **Légumes.** En grande quantité, surtout brocoli et autres choux (notamment chou rouge), carotte, cresson, épinard, tomate, ail/échalote/oignon.
- **Autres.** Blé germé et autres graines germées, lécithine de soja, thé vert, thé Earl Grey, thé noir.

Et aussi

- Buvez des tisanes de **lapacho**, à raison de 1 cuillère à soupe pour 50 cl d'eau bouillante. Laissez infuser 15 minutes. À consommer, éventuellement sucré au miel, dans la journée.
- Buvez chaque jour 3 tasses de **thé vert** dans l'idéal. Pourquoi pas au jasmin ou à la menthe?
- Pour lutter contre l'anxiété, buvez des tisanes de **passiflore**, de **fleur d'oranger**, de **tilleul**...

Nos conseils en +

- Les cures de ginkgo biloba, de ginseng et d'éléuthérocoque sont vivement recommandées. À voir avec votre médecin ou pharmacien.
- Voir aussi « Cerveau » (p. 414).

ANDROPAUSE

Ce serait l'équivalent de la ménopause chez l'homme, c'est-à-dire que, à partir d'un certain âge, ces messieurs présenteraient des symptômes liés à un déséquilibre hormonal. Par exemple une fatigue importante, une prise de poids notable (notamment autour du ventre), des troubles de l'érection et de la libido en général, une agressivité liée à une forte anxiété, des troubles de la concentration, des douleurs ici ou là, musculaires ou articulaires, une déprime plus ou moins marquée.

Dans l'assiette

- **Fruits.** En grande quantité.
- **Légumes.** En grande quantité, notamment tomate cuite + huile d'olive, ail/échalote/oignon.
- **Autres.** Épices en général (attention si vous souffrez de l'estomac), thé vert.

Et aussi

- Buvez des tisanes de **ginkgo biloba** ou, mieux, faites-en des cures sous quelque forme que ce soit (gélules...).
- Même chose avec le **ginseng**.

Nos conseils en +

- La sédentarité et le repli sur soi favorisent l'andropause. Sortez, bougez !
- Voir aussi « Prostate » (p. 501).

ANÉMIE

Une anémie traduit un manque d'hémoglobine dans le sang. Et l'hémoglobine, c'est quoi ? Le pigment rouge chargé de transporter l'oxygène à chacune de nos cellules. Les deux grandes causes sont une perte excessive de sang (règles abondantes chez les femmes, ulcère, saignements intestinaux, accident...) ou une insuffisance de production. Contrairement aux idées reçues, la déficience en fer n'est pas seule en cause. On peut aussi être anémique parce que l'on manque de vitamines B12 ou B9.

Dans l'assiette

- **Fruits.** Abricot sec, cassis, jus d'orange.
- **Légumes.** Légumes verts à feuilles, persil.
- **Autres.** Algues, graine de citrouille, graines germées (alfalfa), haricots rouge et blanc, lentille, levure, pois chiche, quinoa, tempeh (soja fermenté). Éviter de boire du thé pendant un repas 100 % végétarien : le thé empêche l'assimilation du fer issu des végétaux (mais pas celui des viandes, œufs et poissons).

Et aussi

- Buvez une infusion de **coriandre**, de **gingembre**, de **thym**, de **sauge** ou de **vanille**, matin et midi. Ces plantes ne traitent pas l'anémie mais redonnent du tonus et sont antifatigue, sans être énervantes. Pour la vanille, il suffit de faire chauffer un peu de lait (de vache ou végétal : soja, amande...) avec une gousse de vanille fendue dans la casserole, et de laisser infuser quelques minutes avant de boire. Vous pouvez récupérer les petits grains pour préparer un dessert.

Notre conseil en +

- Il est difficile de corriger une anémie sans manger de viande rouge, de boudin noir, de moules et de tout autre aliment d'origine animale très riche en fer (= fer héminique). Les sources végétales sont moins bien assimilées (= fer non héminique).

ANGINE

Renforcez votre immunité avec des aliments riches en vitamine C, recherchez les meilleures sources de cuivre, grand classique anti-infectieux, et misez sur les aliments riches en molécules antiseptiques ou assainissantes des voies respiratoires, tout ce petit monde se trouve en grande quantité sur les étals du marché.

Dans l'assiette

- **Fruits.** Citron, clémentine, fraise, framboise, kiwi, orange, pamplemousse.
- **Légumes.** Ail/échalote/oignon, choux (tous).
- **Autres.** Algues, champignon shiitaké (= lentins du chêne), gingembre, graines germées (alfalfa), plantes aromatiques (toutes), miel (extrait à froid), muscade, thé vert nature ou au jasmin.

Et aussi

- Buvez des infusions de **thym**, de **romarin**. Et faites des gargarismes à l'aide de tisanes concentrées de thym ou de **sauge**, à raison de 2 à 3 fois par jour.
- Buvez aussi des décoctions de **gingembre** et faites des gargarismes avec ces mêmes décoctions. Pour préparer une décoction « anti-angine » vraiment efficace, laissez bouillir un petit morceau de racine de gingembre pelé et coupé en morceaux dans l'équivalent d'un bol d'eau pendant 20 minutes. Éteignez le feu. Laissez encore infuser quelques minutes

puis filtrez. Ajoutez éventuellement un peu de miel (doux pour la gorge).

- Buvez des tisanes d'**eucalyptus** dans lesquelles vous ajouterez du **jus de citron** et du **miel**.
- Faites des gargarismes avec une infusion concentrée d'**eucalyptus** et/ou de **thym** (comptez 3 sachets par tasse).
- Appliquez à l'extérieur, sur le cou, au niveau de la gorge, un cataplasme de **sauge** ou de **thym** (voir « Cataplasme de plante », p. 503).



Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ◆ Versez 1 goutte pure d'huile essentielle de **thym à thujanol** dans 1 cuillère à café de miel et laissez fondre en bouche 4 à 6 fois par jour.
- ◆ S'il s'agit d'un simple mal de gorge mais que vous craignez d'avoir « attrapé un microbe », choisissez plutôt l'huile essentielle d'**arbre à thé**, à prendre selon les mêmes modalités que celle de thym à thujanol (voir ci-dessus).

Nos conseils en +

- Évitez l'alcool et le tabac.
- Évitez le sucre et les sucreries, qui favorisent la prolifération bactérienne.

ANGINE DE POITRINE (ANGOR)

Elle est provoquée par une mauvaise circulation dans les artères du cœur, ce qui gêne considérablement le muscle cardiaque, en manque d'oxygène et de sang. Il souffre et le fait « bruyamment » savoir en provoquant des douleurs de type infarctus. Alerte très sérieuse, elle laisse présager une attaque cardiaque et doit évidemment être suivie de très près par le médecin. Une alimentation protectrice pour le cœur, de type Régime Portfolio, Régime Okinawa ou Régime Crétois (voir p. 418, 530, 422) peut être vitale.

Dans l'assiette

- **Fruits.** Pastèque, melon, fruits très colorés en orange ou en vert, petits fruits rouges et noirs (baies), agrumes (citron, orange, pamplemousse...), kiwi, fruits exotiques.
- **Légumes.** Tomate, carotte... légumes très colorés en orange ou en vert, brocoli, choux, choucroute, asperge, fenouil, ail, oignon, sauce tomate.
- **Autres.** Maïs, noix, piment, thé.

Et aussi

- Une cure de **citron** est recommandée – avec l'accord du médecin (voir p. 353).
- Buvez des infusions d'**aubépine** : 3 à 5 tasses par jour pour calmer le cœur et favoriser la circulation sanguine.
- Faites des cures de ***Chrysanthellum americana*** (en gélules, en tisanes).

Nos conseils en +

- Ne fumez pas.
- Évitez les fortes chaleurs, y compris les pays chauds, le sauna ou même le bain ou la douche très chaude.
- On peut souffrir d'une « crise d'angor » pendant l'effort, mais aussi à un moment très calme et même pendant le sommeil. Consultez dès que vous suspectez un trouble cardiaque.

ANXIÉTÉ

Lorsque le stress se conjugue avec un mauvais équilibre de la glycémie (taux de sucre dans le sang), son impact est nettement plus violent. Par ailleurs, lui-même désorganise tout, perturbe le fragile équilibre hormonal et sape les messages apaisants qu'essaient de s'échanger les neurones. Des aliments consolidant tous ces points névralgiques ne peuvent qu'aider à mieux supporter les soucis, petits et grands, de la vie quotidienne.

Dans l'assiette

- **Fruits.** Fruits secs à coque (amande, noix, noix de cajou, noix de macadamia, noix de pécan, noisette, pignon, pistache...), fruits secs (abricot, banane, cranberry, datte, figue, pomme, raisin...).
- **Légumes.** Légumes verts aux feuilles foncées (type épinard).
- **Autres.** Germe de blé, haricot sec, lentille, levure de bière, thé (si non sensible à la caféine).

Et aussi

- Buvez des infusions de **basilic**, de **citronnelle**, de **muscade**, d'**origan**, de **thym**.



Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ◆ Respirez amplement et calmement un flacon ouvert d'huile essentielle de **camomille romaine** pendant 2 à 3 inspirations. Renouvelez autant de fois que nécessaire dans la journée ou la nuit.

Notre conseil en +

- Concernant la caféine, tenez compte des sensibilités personnelles. Par exemple, les personnes hypersensibles à la caféine peuvent subir de véritables crises d'angoisse rien qu'en consommant... une seule tasse de café ! Normalement, la caféine du thé est tempérée par un composé antagoniste, la théanine, mais soyez attentif à vos réactions.

APHTES

Ces ulcérations très douloureuses siégeant dans la bouche, comme des petites plaies à vif, fleurissent souvent suite à une fatigue passagère ou à une petite baisse immunitaire. Mais il y a aussi des « aliments à aphtes » : chez les personnes sensibles, une seule noix peut suffire à en déclencher. Heureusement, d'autres sont au contraire doux pour la muqueuse buccale et en même temps renforcent l'immunité.

Dans l'assiette

- **Fruits.** Tous, en grande quantité, à condition de très bien les rincer, voire de les éplucher. En revanche, évitez : agrumes et fruits acides (citron, clémentine, orange, pamplemousse, rhubarbe...), ananas, fraise, pêche (retirer la peau), raisin.
- **Légumes.** Tous, en grande quantité.
- **Autres.** Lentille.

Et aussi

- Mâchez des feuilles de **basilic** crues. Attention, ça pique un peu !
- Faites des bains de bouche avec une infusion de **menthe** fraîche tiédie.



Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ◆ Appliquez 1 goutte pure d'huile essentielle de **laurier noble** ou de **giroflor** directement sur l'aphte. Renouvelez 2 à 3 fois dans la journée pendant 2 à 3 jours.

Notre conseil en +

- Attention au chocolat, au gruyère, aux amandes, noix, noisettes, épices « brûlantes »...

APPÉTIT (RETROUVER)

Vous n'avez pas faim ? Certaines plantes aromatiques et la plupart des épices peuvent vous aider à retrouver un bel appétit.



Dans l'assiette

- Relevez tous vos plats : moutarde, curry, gingembre, origan, sauge, etc. Insérez quelques graines de cardamome ou de coriandre dans votre moulin à poivre. À chaque « tour », vous en parsèmerez un peu sur votre assiette.



Et aussi

- Grignotez des graines d'**aneth** et de **cardamome**.
- Buvez 2 à 3 tasses d'infusion de **gingembre** dans la journée. Spécialement efficace si votre manque d'appétit s'accompagne de troubles

digestifs, de nausées, de vomissements. Si ça ne va pas mieux demain, recommencez.

- Buvez une tasse d'infusion de **badiane** ou de **fenugrec** (cette dernière est nettement moins bonne, mais particulièrement efficace) avant chaque repas.



Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ◆ Posez 1 goutte pure d'huile essentielle de **gingembre** sous la langue. Alternez (ou remplacez) avec 1 goutte de **menthe poivrée**, surtout si vous n'appréciez pas spécialement le gingembre.

Notre conseil en +

- Marchez au grand air, amusez-vous, dépensez-vous : ça creuse !

ARTÉRITE

L'artérite est une maladie de l'artère, généralement dans les jambes ou les coronaires (artères du cœur) ou encore du cerveau ou du rein. Les conséquences peuvent être gravissimes, aussi est-il indispensable d'être suivi médicalement. Mais rien n'empêche de convoquer dans votre assiette les plantes et les aliments amis du sang et des artères, en complément du traitement. Reportez-vous aux Régimes Portfolio, Okinawa ou Crétois (p. 418, 530, 422).



Dans l'assiette

- **Fruits.** Fruits rouges, agrumes (citron, orange, pamplemousse...), kiwi, fruits exotiques, pastèque, melon, fruits très colorés en orange ou en vert.
- **Légumes.** Brocoli, choux, choucroute, asperge, fenouil, ail, oignon, sauce tomate, tomate, carotte... légumes très colorés en orange ou en vert.
- **Autres.** Maïs, piment, noix, thé, huiles de colza, d'olive, d'onagre, de bourrache.



Et aussi

- Buvez des tisanes de **marjolaine**, de **thym** pour détendre les artères.
- Buvez des tisanes d'**aubépine**.
- Faites des cures de **ginkgo biloba**, de **chrysanthellum**, de **mélilot**.

Notre conseil en +

- Si vous souffrez de fourmillements dans les jambes, de pieds froids, que vous boitez et, surtout, parvenez à marcher de moins en moins loin et de moins en moins longtemps, consultez sans tarder.

ARTHRITE

On ne sait pas assez que l'assiette influence grandement notre propension à faire, ou non, des inflammations. Les oméga 3, par exemple, sont d'exceptionnels anti-inflammatoires. En huile ou en capsules, ils soulagent vite et bien les douleurs inflammatoires ou non consécutives au sport. Tandis que d'autres graisses, moins recommandables, font exactement l'inverse : elles favorisent la production de molécules inflammatoires par l'organisme, aggravant la douleur. Au moment d'assaisonner vos salades et de cuisiner, ne vous trompez pas de bouteille d'huile !

Dans l'assiette

- **Fruits.** Ananas, cassis, pomme.
- **Légumes.** Asperge, céleri, persil.
- **Autres.** Curcuma, huiles de colza et d'olive, gingembre, noix. Alimentation à forte dominante végétale conseillée (voire végétarienne). Attention : limiter blé et maïs (si intolérance et/ou excès).

Et aussi

- Buvez des décoctions d'**harpagophytum**, des infusions de **reine-des-prés**, de **bouleau**, de **cassis**.
- Prenez des bains de **genièvre**.
- Faites macérer des graines de **coriandre** ou de **sésame** dans de l'huile végétale et appliquez-en un petit peu matin et soir sur les articulations douloureuses.
- Appliquez des cataplasmes d'**argile** ou de **glace** sur les zones douloureuses.



Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ◆ Appliquez quelques gouttes pures d'huile essentielle de **gaulthérie** sur l'articulation douloureuse et massez 2 ou 3 minutes



Nos conseils en +

- Consommez du poisson gras (saumon, hareng, maquereau) 3 fois par semaine.
- Limitez au maximum la viande rouge, les produits laitiers, les fromages, les sauces grasses...
- Si vous êtes en surpoids, prévoyez de perdre ne serait-ce que quelques kilos. Chacun d'entre eux « pèse » sur les articulations.

ASTHME

Les asthmatiques ont besoin de beaucoup de vitamine C (moins leurs poumons en renferment, plus ils sont susceptibles de faire une crise) ainsi que d'antioxydants en général, ne serait-ce que pour lutter efficacement contre la pollution.

○ Dans l'assiette

- **Fruits.** Tous, en grande quantité, notamment cassis, pamplemousse, citron, pomme.
- **Légumes.** Tous, en grande quantité.
- **Autres.** Café, condiments, épices, noix (surtout du Brésil), thé, réglisse, marjolaine, romarin, thym.

✿ Et aussi

- Buvez des tisanes de **coquelicot**, d'**anis** ou de **thym**, pour mieux respirer.
- Buvez des tisanes de **lavande**, de **tilleul**, pour vous apaiser.

🏺 Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ◆ **Asthme allergique.** Appliquez 2 gouttes pures d'huile essentielle d'**estragon** sur le plexus solaire et la gorge. Massez lentement.



Si crise, avalez 1 goutte d'huile essentielle d'**estragon** pure, posée sur un quart de sucre, tous les quarts d'heure pendant 1 heure maximum.

- ◆ **Asthme nerveux.** Appliquez 1 goutte pure d'huile essentielle de **camomille romaine** sur le plexus solaire et 1 goutte sous la langue, tous les quarts d'heure jusqu'à cessation des symptômes.

Notre conseil en +

- Les aliments allergisants ainsi que certains additifs alimentaires sont capables de déclencher une crise. Par ailleurs, l'aspect inflammatoire est essentiel dans l'asthme : consommer fréquemment des aliments riches en oméga 3, anti-inflammatoires, espace et allège les crises. Il est recommandé aux asthmatiques de manger trois plats de poissons gras (saumon, hareng, maquereau...) par semaine.

ATHÉROSCLÉROSE

Voir « Cœur » (p. 421).

ATTAQUE CÉRÉBRALE

Même contre des troubles aussi graves que l'accident vasculaire cérébral (AVC), l'assiette a son mot à dire. Et plutôt deux fois qu'une. Entre les aliments antihypertension, ceux qui fluidifient le sang ou atténuent les conséquences dramatiques de l'AVC, les scientifiques n'hésitent pas à conclure qu'une alimentation appropriée divise au minimum par deux les risques d'une attaque et/ou sa gravité. Et si c'est « après », elle aide à prévenir la récurrence.

Dans l'assiette

- **Fruits.** Fruits très colorés (raisin noir, myrtille...), banane, châtaigne, fruits secs (abricot, banane, raisin, noix, noix de cajou, etc.), melon.
- **Légumes.** Légumes très colorés (carotte, épinard, chou frisé, potiron...), artichaut, avocat.
- **Autres.** Champignons, haricot sec, lentille, persil, thé, vin rouge (1 verre maxi par jour).

Notre conseil en +

- Attention à l'excès de sel, de viande rouge, d'alcool.

BAISSE DE LA VISION

(PROTECTION OCULAIRE, FATIGUE DES YEUX...)

L'œil est un organe comme les autres, à protéger autant sinon davantage que les autres. En contact permanent ou presque avec la lumière (soleil), il doit constamment veiller à l'intégrité de ses stocks d'antioxydants très spécifiques (lutéine, zéaxanthine) pour ne pas littéralement « brûler ». Et ses petits vaisseaux nourriciers ont grand besoin de soutien pour mener à bien leur tâche.

Dans l'assiette

- **Fruits.** Agrumes, airelle, cassis, cerise noire, myrtille.
- **Légumes.** Brocoli, carotte, courge, légumes verts à feuilles sombres (épinard...), poivron rouge.
- **Autres.** Maïs, épices, plantes aromatiques, thé.

Et aussi

- Appliquez sur vos yeux fatigués et/ou irrités des compresses imbibées d'infusion de **basilic**, de **cerfeuil**, de **thym**, de **bleuet**.
- En cas d'orgelet ou de blépharite, appliquez des compresses imbibées d'infusion de basilic ou de poireau.

- Faites des cures de **carottes**.
- Faites des cures de **myrtilles**, surtout si vous souhaitez améliorer votre vision nocturne.
- Buvez des infusions de **ginkgo biloba**, particulièrement si vous avez un certain âge et que vous avez l'impression de voir moins bien malgré les lunettes.



Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- Faites des bains d'yeux ou appliquez sur chaque œil une compresse imbibée d'**hydrolat de bleuet**, de **ciste**, de **camomille**. Instantanément apaisant. *Attention, il s'agit d'hydrolats et non d'huiles essentielles.*

Nos conseils en +

- N'oubliez pas de cligner régulièrement des yeux, surtout si vous travaillez sur écran dans la journée: ce simple petit geste tout naturel permet de lubrifier la fragile membrane à l'aide de larmes, et de retrouver un certain confort. Normalement, nous clignons des yeux plus de 10 000 fois par jour. Lorsqu'ils « piquent », généralement parce qu'on est resté longtemps devant un écran d'ordinateur ou de cinéma/de télévision, c'est qu'ils sont secs.
- Contre les maladies oculaires dégénératives, la prévention oculaire est tout simplement la seule façon de préserver au mieux nos yeux. Une fois que le mal est fait, il est bien tard...
- Attention ! Jamais d'huile essentielle dans les yeux.

BALLONNEMENTS

Voir « Aérophagie » (p. 382).

BLEU

À cause d'un coup, d'une chute, d'un choc, une poche de sang se forme sous la peau et devient bleue, puis jaune avant de disparaître. Comme le sang comprime la zone, ça fait mal...

Que faire ?

- Appliquez de la crème ou du gel à l'**arnica**, aussi vite et aussi souvent que possible.



Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ◆ Appliquez quelques gouttes d'huile essentielle pure d'**hélichryse** sur la zone concernée. C'est encore plus puissant que l'arnica ! Recommencez jusqu'à 5 fois dans la journée.



Notre conseil en +

- Dès le choc, si vous le pouvez, appliquez de la glace ou du froid sur la région agressée, afin de l'anesthésier et d'éviter que le bleu s'étende sous la peau.

BOURDONNEMENTS D'OREILLE

Voir « Acouphènes » (p. 381).

BRONCHITE

C'est une inflammation des bronches, généralement consécutive à une infection respiratoire. Par exemple un rhume ou une grippe peuvent « descendre » sur les bronches. Généralement, les bactéries en cause sont banales, mais ce n'est pas toujours le cas. Les huiles essentielles renfermant de puissants antibiotiques naturels, comme celle d'origan compact, en viennent parfaitement à bout, mais c'est à voir au cas par cas avec votre médecin ou votre pharmacien. En attendant, rien n'empêche de vous faire aider de votre assiette pour renforcer vos défenses et fluidifier vos sécrétions bronchiques, favorisant ainsi leur élimination.

🍷 Dans l'assiette

- **Fruits.** Citron, clémentine, fraise, framboise, kiwi, orange, pamplemousse.
- **Légumes.** Ail, échalote, oignon, choux (tous).
- **Autres.** Algues, champignon shiitaké (= lentins du chêne), gingembre, graines germées (alfalfa), plantes aromatiques (toutes), miel (extrait à froid), muscade, thé blanc, vert ou au jasmin.

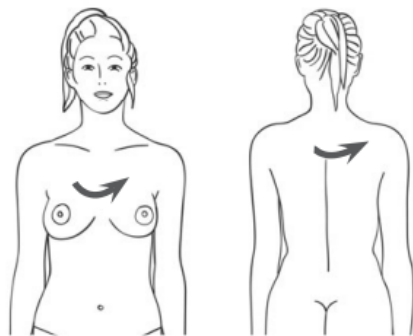
🌿 Et aussi

- Buvez des infusions de **thym**, d'**anis vert**, de **badiane**, de **basilic**, de **cannelle**, de **clou de girofle**, d'**origan**.
- Buvez aussi des décoctions de **gingembre** : faites bouillir pendant 20 minutes un petit morceau de racine de gingembre pelé et coupé en morceaux dans l'équivalent d'un bol d'eau. Éteignez le feu. Laissez encore infuser quelques minutes puis filtrez. Ajoutez éventuellement un peu de miel (doux pour la gorge). Buvez lentement.
- Les infusions de **vanille** sont également apaisantes, mais bien moins antiseptiques. Faites bouillir une gousse fendue dans une tasse d'eau bouillante, et sucrez au miel avant de boire lentement. N'oubliez pas de récupérer la gousse pour l'utiliser en cuisine.



Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ◆ *Si la toux est grasse.* Appliquez 2 gouttes pures d'huile essentielle de **myrte** sur les bronches et le haut du dos, 3 fois par jour pendant une semaine.



+

Avalez 1 goutte de cette même huile essentielle, diluée dans un peu de miel, 4 fois par jour.

- ◆ *Si la toux est sèche.* Avalez 1 goutte d'huile essentielle de **cyprés**, diluée dans un peu de miel, 4 fois par jour.

Nos conseils en +

- Ne prenez jamais une bronchite à la légère. Et ne soyez pas étonné si votre médecin et votre pharmacien vous conseillent des suppositoires aux huiles essentielles : c'est, de loin, la meilleure façon d'en venir à bout rapidement et efficacement !
- Ne fumez pas.

BRÛLE-GRAISSES, BRÛLE-SUCRES

À proprement parler, il n'existe pas d'aliments « brûle-graisses » ou « brûle-sucres », mais certains favorisent la combustion des calories ou court-circuitent le mécanisme de stockage de l'organisme, d'où leur qualification.

Dans l'assiette

- **Fruits.** Citron.
- **Légumes.** Aubergine, épinard.
- **Autres.** Café, thé (nature, sans sucre ni sucrerie ni lait).

Nos conseils en +

- La meilleure façon de brûler les sucres et les graisses, c'est indiscutablement le sport, ou simplement l'activité physique sous toutes ses formes, y compris la simple marche. À condition qu'elle dure longtemps ! C'est ce qu'on appelle l'activité physique d'endurance.
- Pour « faire du muscle », qui accélérera la combustion des graisses et des sucres, il faut cependant passer à la vitesse supérieure et s'astreindre à une activité dite « en résistance », c'est-à-dire soutenue, comme par exemple faire du sport en salle, du jogging, du squash, etc.

SOUPE BRÛLE-GRAISSES (RECETTE CLASSIQUE)

1,5 l d'eau
2 gousses d'ail
1 aubergine
1 branche de céleri
1 chou vert
2 feuilles de laurier
1 brin de persil

1 oignon
2 poireaux
1 poivron rouge
1 poivron vert
1 branche de thym
2 tomates
Sel, poivre

Rincez tous les légumes. Pelez et retirez les pépins des poivrons. Épluchez l'ail et l'oignon. Découpez-les tous en petits cubes. Pendant ce temps, faites cuire les tomates au cuit-vapeur pendant 2 minutes jusqu'à ce que leur peau éclate : cela permet de les peler facilement. Dans une cocotte ou une grande casserole, mettez tous vos ingrédients, y compris les herbes et aromates : laurier, thym... que vous aurez au préalable attachés ensemble ou enveloppés dans une gaze. Recouvrez d'eau, salez (un peu), poivrez (beaucoup). Laissez cuire pendant 1 heure. Retirez les aromates avant de servir.

BRÛLURE

Que vous vous soyez brûlé avec un fer à repasser, la porte du four, une queue de casserole, de l'eau bouillante ou même à cause du soleil, un seul réflexe : eau fraîche à volonté puis application de l'extraordinaire huile essentielle « stop-brûlure ».



Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ◆ Si la zone brûlée est petite. Appliquez 2 gouttes pures d'huile essentielle de **lavande aspic** sur la zone brûlée. Renouvelez tous les quarts d'heure pendant 2 heures.
- ◆ Si la zone brûlée est étendue. Mélangez 10 gouttes de **lavande aspic** avec 1 c. à c. d'une huile végétale (jojoba, argan, amande douce, olive...) et appliquez de même.



Nos conseils en +

- Consultez bien entendu si la brûlure semble profonde, ou qu'elle affecte une personne fragile (enfant, bébé, senior, malade...).
- Au moment d'acheter votre flacon d'huile essentielle. Préférez « lavande aspic » à « lavande officinale ».

CALCULS BILIAIRES

Nous sommes 10 % à héberger des calculs vésiculaires, sans le savoir dans la majorité des cas. Sauf lorsqu'ils « s'expriment » par le biais d'un mal-être général accompagné de nausées très invalidantes. Jusqu'au jour où l'un d'entre eux, plus volumineux que les autres, provoque une colique hépatique très douloureuse. Les femmes, surtout en surpoids et/ou présentant un fort taux de cholestérol, sont la cible privilégiée de ces concrétions. Le but de l'alimentation est de fluidifier les sécrétions vésiculaires afin d'éviter une récurrence. Elle est très rapidement efficace et procure un mieux-être général.

○ Dans l'assiette

- **Fruits.** Pomme (une à plusieurs par jour pendant quelque temps).
- **Légumes.** Légumes amers (artichaut, endive, pissenlit, chicorée), radis, radis noir, artichaut, betterave, olives.
- **Autres.** Agar-agar (gélifiant d'origine marine), curcuma, romarin, tilleul, thym, soja (édamame, farine, tofu, « lait »), gingembre, menthe.

✿ Et aussi

- Buvez des infusions de **curcuma**, **menthe**, **mélisse**, **gingembre**, ou de toute herbe aromatique listée ci-dessus.



Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- Pendant une crise, appliquez 2 gouttes pures d'huile essentielle de **khella** sur la région du foie, toutes les demi-heures, jusqu'à amélioration.



Notre conseil en +

- La lithiase biliaire correspond à un épaississement de la bile, laquelle, en se calcifiant, forme une boue biliaire puis des calculs. La meilleure façon d'y échapper, c'est de manger « anticholestérol », notamment de consommer moins de sucre et de mauvaises graisses, mais aussi de fluidifier la bile grâce aux infusions suggérées plus haut.

CALCULS RÉNAUX

Il paraît que rien n'est plus douloureux. Pour ne plus jamais revivre ça, surtout si vous y êtes sujet régulièrement, ce que l'on ne souhaiterait pas à notre pire ennemi, faites ce qu'il faut pour que les calculs (« cailloux ») ne se forment pas ni ne se « bloquent » dans votre système urinaire. C'est une fois « coincés » quelque part qu'ils déclenchent une crise. Vous pouvez en subir une seule dans votre vie ou, hélas, les enchaîner. Ou zéro, chanceux lecteur ! Les calculs se forment durant de longs mois avant d'aboutir à une concrétion capable de « boucher » un lieu quelconque de l'arbre urinaire. C'est en faisant attention au quotidien que l'on se prémunit.

- Les calculs rénaux *calciques* se forment lorsque les urines sont insuffisamment acides.
- Les calculs rénaux *oxaliques* sont constitués d'acide oxalique, présent dans de nombreux aliments. Là encore, les urines ne sont pas assez acides.
- Les calculs rénaux *uriques* se forment lorsque les urines sont, au contraire, trop acides.

Conseils généraux à tous

- Les personnes les plus touchées sont les hommes, quadragénaires, hypertendus. Mais les femmes ne sont pas épargnées, loin s'en faut.
- Attention aussi si vous avez des antécédents familiaux ou si vous-même avez déjà souffert d'un calcul : vos risques de récurrence sont élevés.
- Si vous souffrez d'infections urinaires à répétition, vous êtes plus susceptible de faire un calcul.
- Pour éviter tous les types de calculs, il faut manger peu de protéines, boire beaucoup d'eau, surtout si vous travaillez dans un environnement très chaud – en cuisine par exemple –, et/ou que vous prenez certains médicaments – antiacides, diurétiques.
- Buvez beaucoup d'eau pour éviter les crises et les récurrences : 1,5 litre par jour minimum en cas de repas riches en graisses, en sel ou en alcool. Elle diminue la concentration de minéraux dans l'urine. **En revanche, ne pas boire pendant une crise.**
- Souvent, les calculs se « coincent » dans la nuit... pour réveiller leur victime le matin, tôt. Si c'est votre cas, ne buvez surtout pas pour « évacuer » : c'est trop tard, vous risquez de majorer la douleur. Appelez le médecin.

CALCIQUES



Dans l'assiette

- **Fruits.** Jus d'orange, alkékenge, pastèque, citron, pamplemousse, melon.
- **Légumes.** Tous ceux qui « drainent » comme concombre, courge, courgette, tomate...
- **Autres.** Toutes les céréales.



Et aussi

- **Préventif :** buvez des infusions de **queues de cerise**, d'**ortie**.
- **Crise (une fois le calcul libéré) :** buvez des tisanes de **romarin**, d'**aubier de tilleul**.

Notre conseil en +

- **Veillez à ne pas manquer de calcium.** Contrairement à une idée reçue, le calcium d'origine alimentaire (aliments, eau minérale...) n'augmente pas le risque de faire un calcul calcique, c'est même l'inverse.

OXALIQUES

Dans l'assiette

- **Fruits.** Jus d'orange, alkékenge, pastèque, citron, pamplemousse, melon.
- **Légumes.** Tous ceux qui « drainent » comme concombre, courge, courgette, tomate...
- **Autres.** Céréales, cacao, thé.

Et aussi

- **Préventif:** buvez des infusions de **queues de cerise**, d'**ortie**.
- **Crise (une fois le calcul libéré):** buvez des tisanes de **romarin**, **aubier de tilleul**.

Nos conseils en +

- **Évitez :** asperge, bette, betterave, céleri, épinard, oseille, rhubarbe.
- La marge de « manœuvre » est faible avec les protéines animales. D'un côté il faut en absorber peu, d'un autre côté il faut s'efforcer d'acidifier un tout petit peu les urines, et c'est avec les protéines animales qu'on y parvient le mieux...

URIQUES

Dans l'assiette

- **Fruits.** Agrumes (citron, orange...) en grande quantité, jus d'orange.
- **Légumes.** Épinard, carotte, salade.
- **Autres.** Cacao, thé.
- Privilégiez une alimentation très riche en végétaux, pauvre en produits d'origine animale.

Et aussi

- **Préventif:** buvez des infusions de **queues de cerise**, d'**ortie**.
- **Crise (une fois le calcul libéré):** buvez des tisanes de **romarin**, **aubier de tilleul**.

Notre conseil en +

- Dans l'idéal, adoptez une alimentation végétarienne ou en tout cas majoritairement végétale. Contrairement aux autres types de calculs (calciques, oxaliques), il faut alcaliniser les urines, donc consommer le plus possible de produits végétaux, le moins possible de produits animaux (viandes, fromages...).

CALCULS SALIVAIRES

Le système urinaire n'a pas le monopole du « calcul ». Une lithiase peut aussi siéger dans les glandes salivaires ou dans leur canal excréteur. On a très mal à l'endroit concerné c'est-à-dire dans la langue et la joue, la bouche est très sèche, la salive manque de viscosité et ne fait plus bien son travail de prédigestion. En général, le calcul disparaît de lui-même : nos conseils ne sont là que pour vous aider à accélérer son élimination. Hélas, on peut également souffrir d'une lithiase parotidienne (glande salivaire) : une infection potentielle de la parotide mènerait alors tout droit au bloc opératoire.

○ Dans l'assiette

- **Autres.** Poivre, paprika (aliments très poivrés et fortement assaisonnés au paprika), muscade, menthe, clou de girofle.

☞ Et aussi

- Buvez des infusions et faites des gargarismes et des bains de bouche avec les épices et herbes mentionnées ci-contre. Vous pouvez alterner (ou ajouter) des infusions et/ou gargarismes d'**eucalyptus**, de **réglisse**, de **tilleul**, de **thym**, de **gingembre**.

Notre conseil en +

- Certains médicaments réduisent la production de salive et peuvent favoriser les calculs salivaires. Si vous avez un doute à propos de votre traitement, interrogez votre médecin.

CANAL CARPIEN (SYNDROME DU)

Cette douleur très vive du poignet, souvent accompagnée de fourmillements dans les doigts, est déclenchée par une inflammation du canal carpien. Ce dernier, fin « tunnel » emprunté par des nerfs et des ligaments de la main, se plaint généralement suite à de petits mouvements répétés (frappe ou « copier-coller » sur ordinateur, couture, dactylo...). L'inflammation peut être aggravée par une assiette riche en « mauvais gras » ou, au contraire, prévenue, voire apaisée, par des « bons gras ».

🍷 Dans l'assiette

- **Fruits.** Fruits très colorés (abricot, mangue...).
- **Légumes.** Légumes très colorés (épinard, maïs...), mâche, pourpier.
- **Autres.** Curcuma, gingembre, huiles de colza et de noix, noix, pignon de pin.

🌿 Et aussi

- Les épices mentionnées ci-dessus renferment des substances anti-inflammatoires dont vous auriez grand tort de vous priver. Si vous appréciez leur goût, n'hésitez pas à les consommer également sous forme de tisane.



Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ♦ Appliquez 3 gouttes pures d'huile essentielle de **gaulthérie** sur la zone douloureuse. Renouvelez 3 fois dans la journée jusqu'à cessation de la douleur.



Notre conseil en +

- Laissez au repos votre poignet le temps que la douleur disparaisse. Si vous continuez le geste à l'origine du mal tout en vous massant avec une huile essentielle antidouleur, l'effet recherché sera évidemment moins probant.

CANCER (PRÉVENTION)

Le cancer n'est pas (toujours) une fatalité. La composante génétique entre certes en jeu, mais pour environ 15 % des cas seulement. L'environnement – tabac, alcool, alimentation, pollution, rayons solaires... – « compte » donc bien plus encore. Pour le réseau Nacre¹, la majorité des facteurs favorisant le développement d'un cancer se trouvent entre nos mains. Alimentation en tête !

La fréquence et les types de cancer diffèrent d'un pays à l'autre et même d'une époque à l'autre. Ainsi, avec les nouvelles techniques de conservation des aliments, l'incidence du cancer de l'estomac a fortement diminué dans les pays développés alors que ceux du sein et de la prostate (cancers hormonaux) ont considérablement augmenté. En France, les cancers les plus fréquents sont ceux du sein, du côlon, de la prostate et du poumon. Il se trouve que ce sont les plus influençables par l'alimentation. Autrement dit, en mangeant mieux on pourrait les faire reculer. C'est une certitude aujourd'hui : si on ne fournit pas un terrain propice au développement du cancer, il ne se développera pas. Concrètement, de meilleures habitudes alimentaires diminueraient en moyenne de 30 à 40 % le risque de cancer – un chiffre déjà colossal – et jusqu'à 50 % celui du sein (soit 17 000 malades en moins), 70 % celui du côlon (23 000 en moins), 30 % celui du poumon (5 000 malades en moins, indépendamment de l'arrêt du tabac). Un petit effort à fournir pour modifier ses menus quotidiens, une immense récompense pour le couronner !

○ Dans l'assiette

- **Fruits.** Tous, en quantité. Surtout : cerise, cranberry, fraise, grenade, jus de fruits sans sucre ajouté (totalité du fruit : avec pulpe, peau, etc.), jus de grenade, kiwi, myrtille, noix, orange, pamplemousse, physalis (alk-ékenge), pomme, raisin.
- **Légumes.** Tous, en quantité. Surtout : artichaut, avocat, betterave, carotte, céleri, choucroute, choux, citron, courges, cresson, épinard, jus de légumes, navet, petit pois, poireau, radis, roquette, tomate.
- **Autres.** Ail, algues, céréales complètes, champignons, ciboulette, cumin noir, curcuma, gingembre, graine de lin, haricot sec, huiles d'olive et de colza, lentille, menthe, oignon, pain au levain, persil, romarin, sésame, soja, thé (surtout blanc et vert, ou sinon Earl Grey, oolong).

1. Réseau national alimentation cancer recherche.

Remarque : chaque aliment agit à sa façon. C'est pourquoi il est très important de varier et de manger de tous, le plus régulièrement possible. Quelques exemples :

	Favorise l'immunité	Réduit les capacités toxiques et cancérogènes	Empêche la croissance de cellules cancéreuses	Favorise la destruction des cellules cancéreuses	Empêche les cellules cancéreuses de se nourrir et de se développer
Ail		😊	😊	😊	
Chou		😊	😊	😊	
Citron	😊	😊	😊		
Curcuma	😊		😊	😊	😊
Framboise		😊	😊	😊	😊
Oignon		😊	😊	😊	
Raisin		😊	😊	😊	😊
Thé vert			😊		😊
Tomate			😊		

Nos conseils en +

- Sachez raison garder. Le cancer (ou plutôt les cancers, car chacun est bien différent) est une maladie très complexe, dite « multifactorielle ». L'alimentation, aussi parfaite soit elle, ne le soigne en **aucun cas** et ne suffit en **aucun cas** pour s'en protéger. Une multitude de petits gestes d'hygiène de vie sont aussi importants, comme de ne pas fumer, de boire peu ou pas d'alcool, d'avoir une activité physique suffisante, de se protéger (rapports sexuels), etc.
- En cas de cancer déclaré, donc si vous êtes sous traitement (chimio, radio), rien ne vous empêche de manger « anticancer » afin de favoriser vos chances de guérison. Par exemple, on sait que le thé vert peut renforcer l'efficacité de la radiothérapie sur certains cancers, et atténuer un peu ses effets secondaires désagréables. Pourquoi s'en priver ?

CANDIDOSE INTESTINALE

Le *Candida albicans*, champignon microscopique, vit sans faire d'histoires dans nos intestins. Mais lorsque notre flore intestinale est déséquilibrée, à cause d'un traitement antibiotique généralement, le candida prolifère jusqu'à provoquer une candidose intestinale. Troubles digestifs, fatigue inexplicable, immunité faible sont des symptômes communs à toute flore intestinale perturbée. Dans le cas précis de la candidose, on peut ajouter l'attrance importante pour le sucré et, bien sûr, la tendance à « faire » des mycoses (bouche, ongles, peau, organes génitaux...).

Dans l'assiette

- **Fruits.** Banane (riche en prébiotiques).
- **Légumes.** Tous, notamment fenouil, légumes lactofermentés (choucroute, cornichon, olive...), et en prévention les légumes riches en prébiotiques (ail, asperge, chicorée (salade), fond d'artichaut, oignon, poireau, salsifis, topinambour).
- **Autres.** Curcuma, gingembre, huile d'olive, pépin de courge, aliments à base de farine de froment (riche en prébiotiques).



Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ◆ Posez 1 goutte d'huile essentielle de **cannelle de Ceylan** sur un comprimé neutre (en pharmacie), et laissez fondre en bouche 3 fois par jour pendant 20 jours. Arrêtez 10 jours. Recommencez si besoin une cure de 20 jours, etc.

Nos conseils en +

- Si vous souffrez de mycoses tenaces, ou qui reviennent régulièrement, il y a de fortes chances pour que le « réservoir » à candida se trouve dans votre intestin : tant que vous ne l'aurez pas éliminé, les mycoses s'empareront de vous. Ne baissez pas les bras ! Prenez des gélules/sachets/comprimés de probiotiques et de prébiotiques spécifiquement adaptés, c'est **in-dis-pen-sa-ble**. À voir avec votre pharmacien ou votre médecin. Et prévoyez un traitement long.
- Évitez le sucre/le sucré, la nourriture préférée des candidas.
- Attention au stress et à l'alcool, capables à eux seuls de perturber la flore intestinale chez les personnes sensibles. Idem pour les médicaments, l'anesthésie et l'alimentation inadaptée.

CARIE DENTAIRE

Une fois la carie installée, pas d'alternative : rendez-vous chez le dentiste, et au plus vite. Mais pour prévenir les caries, vous le savez, rien n'est plus efficace que le brossage des dents triquotidien (au minimum biquotidien), ainsi que de lutter contre la plaque dentaire. Rien de tel que de mâchouiller un bâton de réglisse pour parfaire votre hygiène buccale !

○ Dans l'assiette

- **Fruits.** Cranberry.
- **Autres.** Wasabi, café et thé vert sans sucre.

✿ Et aussi

- Mâchez un **bâton de réglisse** après le déjeuner si vous ne pouvez pas vous brosser les dents, ainsi qu'après (ou à la place !) de toute prise alimentaire de type « grignotage » dans la journée.



Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ◆ Appliquez 1 goutte d'huile essentielle de **giroflie** sur la zone douloureuse correspondant à la dent qui fait mal (poussée dentaire, carie, abcès...). Renouvelez jusqu'à 3 fois dans la journée si nécessaire.



Nos conseils en +

- N'oubliez pas que tous les aliments végétaux ou à base de végétaux, qu'il s'agisse des fruits, des légumes, des pâtes, du riz, du pain... renferment aussi des sucres. Il n'y a pas que les gâteaux, les bonbons et les glaces ! Brossez-vous les dents après les avoir consommés, même sous forme de jus (jus de fruits...) ou de légumes (soupes...).
- Voir aussi « Dents » (p. 431, 432).

CELLULITE

On ne présente plus la tristement célèbre «peau d'orange», hantise de la plupart des femmes. Honnêtement, elle est difficile à déloger, et une alimentation même «impeccable» n'en viendra jamais seule à bout. En revanche, certains aliments peuvent aider, dans une certaine mesure, à libérer les graisses dans le sang – reste à les brûler en pratiquant une activité physique, sinon elles reviendront se nicher dans les cellules de stockage – et à éviter d'aggraver la situation, ce qui est déjà très bien.

○ Dans l'assiette

- **Fruits.** Focalisez sur les fruits très diurétiques: melon, pastèque.
- **Légumes.** Tous, surtout fenouil, cerfeuil, céleri, tomate, radis, persil (en smoothie par exemple).
- **Autres.** Thé, hibiscus.

☛ Et aussi

- Buvez des infusions de **romarin, ortie, lierre, hibiscus.**
- Après la douche ou le bain, terminez par un jet d'eau très fraîche puis frictionnez vigoureusement, inlassablement, chaque jour, les zones concernées.
- Faites régulièrement des gommages avec des produits de gommage, du sel, du sable... Tout ce qui prend soin de la peau et favorise le renouvellement cellulaire local ainsi que la circulation sanguine est bienvenu. Par exemple, sur la plage, versez de l'huile solaire de type «monoï» dans votre main, ajoutez des grains de sable et massez, gomez, frictionnez...

☼ Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ◆ Appliquez chaque jour, matin et soir, 10 gouttes du mélange suivant : 5 gouttes d'huile essentielle de **cèdre de l'Atlas** ou **cèdre de l'Himalaya** + 5 gouttes de **lemongrass** dans 95 gouttes d'huile végétale de noisette. Massez longuement et profondément.
- ◆ **Attention !** Ces huiles essentielles sont interdites chez la femme enceinte.



Notre conseil en +

- Seuls la constance et l'acharnement paient. Faites preuve de patience...

CERNES, YEUX FATIGUÉS, POCHEs

Qui n'a jamais eu les yeux fatigués, avec cette pénible sensation de sécheresse, et l'impression que lire la moindre ligne fait mal? Ou encore des signes visibles d'une soirée un peu trop tardive, de nuits trop courtes, de fatigue qui dure et qui « marque »?

Dans l'assiette

- **Fruits.** Agrumes, airelle, cassis, cerise noire, myrtille.
- **Légumes.** Brocoli, carotte, courge, légumes verts à feuilles sombres (épinard...), poivron rouge.
- **Autres.** Maïs, épices, plantes aromatiques, thé.

Et aussi

- **Anticernes.** Versez 1 cuillère à café de **miel liquide** dans un petit verre d'eau tiède. Mélangez bien. Imbibez des rondelles de

coton de ce soin et posez-les sur chaque œil. Allongez-vous pendant 10 minutes. Retirez les cotons, rincez soigneusement à l'eau très fraîche pour resserrer les pores et relancer la circulation.

- **Antipoches.** Râpez une petite **pomme de terre crue**. Appliquez la pulpe fraîche en couche épaisse sur les yeux. Allongez-vous et laissez agir 15 minutes. Rincez à l'eau tiède, puis très fraîche.
- **Antifatigue.** Appliquez sur chaque œil un sachet de **thé** infusé, bien humide. Laissez agir 3 à 10 minutes. Rincez à l'eau très fraîche.

Notre conseil en +

- Lire aussi *Nos conseils en +* à « Baisse de la vision » (p. 398).

CERVEAU (PROTECTION)

Émotions, sensations, souvenirs, calcul mental, reconnaissance des visages et des lieux, des odeurs et des saveurs, apprentissage, langage, poste de direction du corps, QG de notre humeur, etc. Il s'en passe des choses, là-haut ! Pour que la machine tourne à plein régime, que les synapses fassent leur travail, que les messagers chimiques (neurotransmetteurs et neuromédiateurs) distillent joie et bonne humeur, que le cerveau se protège des innombrables polluants et radicaux libres (responsables du vieillissement accéléré), des matériaux de première qualité s'imposent. Ils se trouvent dans votre assiette.

Dans l'assiette

- **Fruits.** Tous, surtout agrumes (citron, clémentine, orange, pamplemousse...), pomme, mangue, poire, pêche, raisin et fruits très colorés.

- **Légumes.** Tous, surtout verts, et famille des choux et/ou légumes très colorés (carotte, potiron...).
- **Autres.** Céréales complètes + légumes secs, noix, amande, noisette, germe de blé, persil, soja, thé, gingembre, huiles d'olive, de noix et de colza.

Les vitamines du cerveau	On les trouve surtout dans...	Elles sont impliquées dans ces messagers chimiques
B1	Légumes secs, fruits secs, céréales	Acétylcholine, adrénaline
B3	Levure, farine de céréales	Sérotanine
B6	Levure, céréales	Dopamine, GABA, noradrénaline, sérotanine
B9	Légumes verts à feuilles	Biotérine, dopamine, GABA, noradrénaline, sérotanine
C	Tous les fruits et légumes frais/surgelés	Dopamine, noradrénaline

Quel messager chimique du cerveau	Sert à quoi
L'acétylcholine	À mémoriser
Adrénaline	À « y aller », à « faire face »
La dopamine	À stimuler, pousse à agir
Le GABA (acide gamma-aminobutyrique)	À se relaxer
La noradrénaline	À motiver, à récompenser, à être plus concentré, plus attentif, à éveiller, à être émotif
La sérotanine	À calmer, apaiser



Et aussi

- Chaque matin, buvez le jus de 1 **citron**. Toute l'année. Ou en cures de 20 jours renouvelables. S'il est trop acide pour votre estomac, sucrez-le au miel et/ou ne le buvez pas à jeun, mais plutôt à table, en cours de repas.
- Faites des cures de **ginkgo biloba**, surtout à partir de 50 ans.



Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ◆ Aiguiser votre concentration en diffusant de l'huile essentielle de **menthe poivrée** et/ou de **citron** dans votre bureau (travail), votre chambre (préparation aux examens), votre voiture (concentration automobile/longs trajets).

Nos conseils en +

- Attention à l'alcool, aux excitants en trop grande quantité (café, colas...) ainsi qu'à certains additifs tels que le glutamate (E621), pas vraiment des amis du cerveau.
- Voir aussi « Alzheimer » (p. 389).

CHEVEUX (FORTIFIER, EMBELLIR)

La chevelure et la peau ont un point commun : ce sont deux miroirs fidèles de notre santé. L'aspect même du cheveu – cassant, sec, gras – reflète notre statut nutritionnel. Par ailleurs, cette drôle de liane reçoit sa dose de vitamines et minéraux via l'alimentation. Ou pas. C'est pourquoi l'analyse des cheveux donne un panorama assez fidèle des carences (et excès) de nos assiettes. Les enquêteurs de la police s'en servent même pour déterminer si une personne a été empoisonnée : tout est écrit dans le cheveu !

Dans l'assiette

- **Fruits.** Banane.
- **Légumes.** Choux, cresson.
- **Autres.** Cacao, céréales complètes, champignons, graines germées (alfalfa), haricot sec, huiles d'olive, de colza, d'argan, d'onagre, de bourrache, lait de soja, lentille, levure de bière, pois, tofu.

Et aussi

- *La bardane antichute.* Faites macérer 50 g de racine de **bardane** fraîche et coupée dans 25 cl de rhum pendant 48 heures. Filtrez et appliquez en lotion : après le shampooing, frictionnez-vous le cuir chevelu avec un peu de la préparation.
- *Banane baume.* Écrasez à la fourchette une **banane** bien mûre. Mélangez-la à $\frac{1}{4}$ de cuillère à café d'huile végétale, par exemple d'amande douce ou d'argan. Appliquez sur l'ensemble de la chevelure humide. Laissez agir 15 minutes. Rincez abondamment.
- *Pour les femmes seulement.* Buvez des tisanes de **sauge**, anti-chute de cheveux (rééquilibrage hormonal).

- *Pour les hommes seulement.* Buvez des tisanes de **fenugrec**, anti-chute de cheveux (rééquilibrage hormonal).



Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ◆ *Cheveux secs.* Mélangez 5 gouttes d'huile essentielle d'**ylang-ylang** à 20 gouttes d'huile végétale de ricin. Appliquez sur le cuir chevelu, le soir au moment du coucher, 2 fois par semaine. Pensez à protéger votre oreiller d'une serviette éponge. Le lendemain matin, faites votre shampooing habituel.
- ◆ *Cheveux ternes.* Versez 2 gouttes d'huile essentielle de **romarin à cinéole** directement dans votre dose de shampooing du jour. Lavez normalement vos cheveux.
- ◆ *Chute de cheveux, cheveux abîmés.* Une heure avant le shampooing, appliquez sur le cuir chevelu 5 gouttes d'huile essentielle de **cèdre de l'Atlas**. Répartissez bien et massez pour faire pénétrer les principes actifs.

Notre conseil en +

- Évitez les régimes alimentaires trop restrictifs, toujours néfastes pour les cheveux.

CHOLÉCYSTITE

C'est une inflammation de la vésicule biliaire. La cholécystite provoque des douleurs au ventre, à droite, avec des contractures douloureuses allant jusqu'à faire croire à une appendicite. Elle est parfois provoquée par un calcul, ou par d'autres maladies qui seront diagnostiquées par votre médecin. Adoptez de toute façon un régime de confort pour la vésicule (voir les recommandations à « Calculs Biliaires », p. 404).



Dans l'assiette

- **Fruits.** Citron : à consommer à chaque repas, et si possible, faire une cure comme indiqué p. 353.
- **Légumes.** Artichaut, basilic, cannelle, clou de girofle, curcuma, marjolaine, radis noir, romarin, tilleul.



Et aussi

- Faites une cure de **radis noir** (ampoules, à la croque...).
- Buvez des tisanes de **fumeterre**, **artichaut** ou **romarin**.

Notre conseil en +

- Reposez-vous.

CHOLESTÉROL

« Avant », on croyait que le cholestérol s'accumulait dans les vaisseaux sanguins, puis les bouchait, ce qui aboutissait à des infarctus. C'est un peu vrai, mais beaucoup plus compliqué que cela : en fait, seul le mauvais cholestérol joue les trouble-fête (et encore, seulement sous certaines conditions) car le bon, au contraire, « nettoie » les artères. Le cholestérol, graisse naturellement présente dans notre sang, n'est donc pas la « bête noire », ce qu'on a longtemps cru. Il reste cependant un bon « indicateur » de la santé cardiaque, même si cette dernière dépend de bien d'autres facteurs largement aussi importants. Avoir un taux de cholestérol équilibré, avec suffisamment de « bon » cholestérol (HDL), est plus essentiel encore que de ne pas avoir trop de « mauvais » cholestérol (LDL). Son taux dépend en majeure partie de l'alimentation quotidienne. Il doit idéalement se situer entre 1,8 et 2 g/litre, ce qui correspond à un faible risque d'accident cardiaque. Le « bon » cholestérol doit être au moins égal à 0,35 g/l (supérieur si possible) et le « mauvais », inférieur à 1,6 g/l.

La première mesure anticholestérol : manger 5 fruits et légumes minimum par jour !

Dans l'assiette

- **Fruits.** Tous, notamment orange et autres agrumes, pomme, grenade.
- **Légumes.** Tous, notamment ail, oignon (cru), avocat, brocoli et autres choux, carotte, gombo¹, poivron.
- **Autres.** Agar-agar, algues, amande, avoine (flocons), basilic, céréales complètes, champignons, ciboulette, curcuma, fenugrec, gingembre, graines germées (alfalfa), huiles

végétales (surtout d'olive), konjac, légumes secs (surtout haricot), miel, noix, orge, soja (tofu), son de riz.

Et aussi

- Buvez des tisanes de **basilic**.
- Mâchez des feuilles de **basilic** fraîches.
- Buvez chaque jour une tasse de **thé au gingembre**.



RÉGIME PORTFOLIO : L'ALIMENTATION ANTICHOLESTÉROL LA PLUS EFFICACE

Le régime Portfolio est destiné à maîtriser le taux de cholestérol. L'idée de départ : s'appuyer sur un « portfolio » d'aliments anticholestérol connus. Les résultats des études scientifiques sont époustouflants : on obtient une baisse de cholestérol supérieure à celle que peuvent garantir les médicaments habituellement proposés pour cette indication (statines de première génération). Effets secondaires en moins, bien entendu. De plus, contrairement au traitement médical, le régime Portfolio améliore l'ensemble des paramètres protecteurs pour le cœur. Portfolio et traitement anticholestérol ne sont d'ailleurs pas incompatibles : de plus en plus, les médecins prescrivent conjointement les deux.

Aliments conseillés

- Uniquement (ou en majorité) des protéines végétales : légumes secs, céréales complètes et soja essentiellement.
- Beaucoup de fibres solubles : légumes secs (encore), avoine mais aussi tous les fruits et légumes, brocoli notamment.
- Amande : une bonne poignée chaque jour (sous diverses formes selon vos goûts : fruit entier, poudre d'amande, purée d'amande...).
- Noix.
- Aliments à base de soja (édamame, tofu, lait de soja, tempeh, « steak végétal »...).
- Avocat et huile d'olive.
- Avoine, son d'avoine.
- Orge.
- Graines de lin.
- Poisson et produits de la mer (au naturel).

1. Légume typiquement africain, mais que l'on consomme partout dans le monde notamment au Canada (« Soupe gumbo »). On le trouve facilement en boutique de produits exotiques. Il ressemble vaguement à un grand piment vert croisé avec une courgette. Sa chair, bourrée de fibres solubles et de graines blanches comestibles est très visqueuse ; elle est sans égale pour lutter contre les troubles digestifs en général (y compris la constipation), mais aussi le cholestérol et les fringales liées à l'hypoglycémie, ou encore le diabète de type 2, car elle équilibre le taux de sucre dans le sang (glycémie).

Notre conseil en +

- Pratiquez chaque jour une activité physique d'endurance (marche rapide, vélo, jogging, natation), à raison de 45 à 60 minutes.

CICATRISATION

Pour reconstruire la peau lorsqu'elle a été lésée, le corps utilise des matériaux bien particuliers. Il a grand besoin de protéines, sa « pâte à modeler » polyvalente, de zinc pour accélérer la réparation des tissus, et de vitamine C pour obtenir une belle et fine cicatrice, sans surinfection. Tout ceci se trouve à portée de fourchette.



Dans l'assiette

- **Fruits.** Tous les fruits riches en vitamine C : cassis, citron, clémentine, fraise, framboise, goyave, kiwi, litchi, mangue, orange, pamplemousse...
- **Légumes.** Tous les légumes riches en vitamine C (crus lorsque c'est possible) : chou (surtout brocoli et chou-fleur), cresson, fenouil, haricots mange-tout, oseille, poivron, petits pois.
- **Autres.** Cerfeuil, champignons, ciboulette, estragon, persil, piment, raifort, levure de bière.



Et aussi

- Une urgence ? Appliquez vite du **poivre moulu** sur la plaie. Ne craignez rien : ça, ne pique pas.
- Nettoyez la plaie avec de grandes quantités de tisane de **thym**.
- Appliquez des compresses d'infusion d'**alchémille**, de **baies de genièvre** ou de **clous de girofle** sur la zone concernée.
- Prenez des bains cicatrisants (bains de mains/de pieds ou complets selon la zone à traiter), à base d'**achillée**, d'**alchémille**, de **consoude**, de **menthe verte**, de **souci**.

- Si c'est le visage qui est touché, faites des brumisations à base d'infusion de **consoude**, de **fenouil**. Il suffit de verser le liquide obtenu, tiède, dans un vaporisateur. Évidemment, on ne sucre pas...



Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ♦ **En général.** Appliquez 2 gouttes d'huile essentielle de **hélíchryse** sur la blessure. Renouvelez 3 fois dans la journée, et ainsi de suite jusqu'à cicatrisation complète.
- ♦ **Piercing.** Appliquez 2 gouttes d'huile essentielle de **lavande officinale** sur la « blessure ». Renouvelez 3 fois par jour jusqu'à cicatrisation complète.
- ♦ **Saignement de nez.** Pour stopper net les saignements, appliquez 2 gouttes d'huile essentielle de **ciste** sur un mouchoir jetable et introduisez doucement cette « mèche » dans la narine concernée. Laissez-la quelques secondes seulement et ôtez-la pour éviter tout risque « d'arrachage », classique lorsque la cicatrisation est effectuée.

Notre conseil en +

- Évitez tout régime drastique, surtout déficient en protéines (viandes, poissons, œufs) ou en vitamine C (fruits et légumes frais, crus).

CIRCULATION DU SANG

(ET JAMBES LOURDES)

Un sang « épais » circule moins bien que s'il est fluide. Et la fluidité, c'est la vie : le liquide vital est capable de se glisser dans les vaisseaux les plus fins (yeux, oreilles, organes génitaux), de contourner d'éventuelles embûches pour rejoindre le cœur ou le cerveau, évitant ainsi l'infarctus ou l'attaque. De plus, c'est le sang qui nourrit chacune de nos cellules, ne l'oublions pas. Plus il bouillonne, mieux sont servis nos organes.

**Dans l'assiette**

- **Fruits.** Cassis, citron, citron vert, clémentine, fraise, framboise, goyave, kiwi, litchi, mangue, orange, pamplemousse, baies, petits fruits, myrtille, cassis, abricot...
- **Légumes.** Tous.
- **Autres.** Basilic, carvi, coriandre, curcuma, gingembre, moutarde, muscade, piment. Ajoutez des graines de sésame ici ou là.

**Et aussi**

- Buvez des infusions de plantes aromatiques et épices listées ci-dessus.
- Buvez des infusions de **romarin**.
- Faites des bains de pieds, de mains ou généraux (selon les besoins) avec ces mêmes infusions. Voir par exemple « Bain de lavande » (p. 515) pour le mode d'emploi.

**Aromathérapie,
le conseil de Danièle Festy**

- **Jambes lourdes.** Mélangez 2 gouttes d'huile essentielle de **cypres** avec 5 gouttes d'huile végétale de calophylle. Massez les jambes en

partant du bas (chevilles) pour remonter vers le haut (mollets, genoux). Renouvelez matin et soir en cure de 20 jours.



- Vous pouvez également prendre des bains aromatiques 2 fois par semaine. Plongez dans une baignoire d'eau pas trop chaude dans laquelle vous aurez versé 1 cuillère à soupe de base pour bain + 10 gouttes d'huile essentielle de **cypres**.
- **Mauvaise circulation en général : jambes lourdes, mains et pieds froids.** Massez les extrémités (doigts, orteils) 2 fois par jour avec 2 gouttes d'huile essentielle de **lentisque pistachier**. Massez longuement : la chaleur active la pénétration des principes actifs. Voir aussi « Frilosité » (p. 459).

Notre conseil en +

- Marchez, nagez, dansez... le mouvement favorise toujours la circulation du sang.

CŒUR

(PROTECTION)

Le régime crétois a été reconnu meilleur protecteur cardiaque depuis plus de 20 ans, et ce par tous les spécialistes du monde entier. Personne ne revient là-dessus. Mais cela n'empêche guère de convoquer d'autres aliments, piochés à droite et à gauche sur la planète, aptes à prêter eux aussi main-forte à notre cœur. Le gingembre, par exemple, ou le piment. Pourquoi s'en priver ?

○ Dans l'assiette

- **Fruits.** Abricot, agrumes, banane, fruits secs, kiwi, pomme, raisin.
- **Légumes.** Ail, carotte, céleri, fenouil, oignon, piment, pomme de terre, tomate.
- **Autres.** Amande, avoine, champignon noir, clou de girofle, gingembre, graines germées, amande, graine de tournesol, plantes aromatiques, huiles d'olive et de colza, légumes secs (lentille, haricot), noix, persil, piment fort type chili, thé, vin rouge (modération 1 verre par jour maxi).

✶ Et aussi**En cas de palpitations**

- Dans la journée, croquez ou sucez des grains d'**anis** ou de **carvi**.
- Buvez des infusions d'**anis**, de **carvi** ou d'**aubépine**. Pour chacune de ces plantes, comptez 2 à 3 tasses par jour.

Nos conseils en +

- Attention à l'alcool, très nocif au-delà de 2 verres de vin rouge par jour, ainsi qu'aux sucreries et aux viandes grasses, aux graisses de mauvaise qualité, aux fromages en excès.
- Ne sautez pas le petit déjeuner.
- Voir aussi « Excès de graisses dans le sang » (p. 452), « Cholestérol » (p. 417).



RÉGIME CRÉTOIS (RÉGIME MÉDITERRANÉEN) :

LA MEILLEURE PROTECTION CARDIAQUE

Le plus célèbre « régime-santé », peut-être le premier mis en avant à l'échelon planétaire, continue aujourd'hui à tenir ses promesses. Extraordinaire protecteur cardiaque, savoureux, c'est le plus simple à suivre pour un « débutant » cherchant à « bien se nourrir ». Des fruits, des légumes, des herbes, de l'huile d'olive, un peu de poisson et de fromage de chèvre, un petit coup de rouge pour faire glisser le tout : simple et bon.

LES ALIMENTS CONSEILLÉS

- *Fruits et légumes* à chaque repas : minimum 5 par jour (dont 3 fruits).
- *Céréales complètes, légumes secs* : à chaque repas. Si possible 2 à 5 repas par semaine complètement végétariens (céréales + légumes secs).
- *Amandes et noix* : une petite poignée chaque jour. Soit 150 g par semaine.
- *Huiles d'olive et de colza* : au déjeuner et au dîner.
- *Escargots* au naturel, pas au beurre à l'ail !
- *Poisson* : 2 à 5 fois par semaine, surtout des poissons gras (saumon, maquereau...).
- *Volaille* : 2 à 5 fois par semaine.
- *Fromage de chèvre ou de brebis* : 2 portions par jour.
- *Vin rouge* : 1 à 2 verres par jour.
- *Plantes aromatiques* : en grande quantité, à chaque repas si possible (menthe, basilic, thym, romarin, ciboulette...).

COLITE, CÔLON IRRITABLE

(INTESTINS IRRITABLES)

L'alimentation ne soigne pas la colite, mais reste la pierre angulaire du traitement. Ne serait-ce que pour tendre vers une réelle paix du ventre, ce que recherchent toutes les victimes de leurs intestins irritables. Douceur, régularité et calme de rigueur.

Dans l'assiette

- **Fruits.** Cuits et doux (compotes...).
- **Légumes.** Choucroute, betterave.
- **Autres.** Konjac¹, cumin, fenouil, anis, curcuma.

Et aussi

- Chaque matin, buvez un jus de **citron** fraîchement pressé. Légèrement sucré au miel si vous le souhaitez.
- Préparez des jus spécial « prébiotiques », à base notamment de **betterave** (salé) ou de **banane** (sucré).
- Buvez des infusions de **menthe poivrée**, **fenouil**, **mélisse**, **tilleul**, **romarin**.



Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ♦ Appliquez 2 gouttes d'huile essentielle de **basilic** (ou d'**estragon**) sur le ventre, en regard des douleurs. Massez doucement. En cas de spasmes douloureux, posez 1 goutte d'**estragon** sous la langue et laissez fondre en bouche.



Nos conseils en +

- Il est important de limiter l'apport en fibres insolubles (légumes secs indigestes type pois chiche, grains entiers de céréales...), mais d'augmenter celui en fibres solubles (fruits, légumes, konjac, agar-agar²...).
- Évitez les piments.

1. Le konjac est une racine végétale utilisée comme aliment traditionnel en Asie, notamment au Japon. Il se présente généralement sous forme de « bloc » gélatineux ou de « pâte » de même texture, et possède de remarquables propriétés minceur et santé, notamment digestives. Si vous êtes un adepte de cuisine asiatique, apprenez à le cuisiner, c'est vraiment tout simple. Si vous préférez l'utiliser « à l'occidentale », il est disponible en gélules, en pharmacie.

2. Pour davantage de renseignements sur l'agar-agar reportez-vous p. 114.

CONSTIPATION

Près de la totalité des constipations tenaces sont liées à une mauvaise hygiène de vie. Nous ne parlons pas ici des transits digestifs temporairement ralentis à la suite d'un voyage, d'un stress ou d'une opération chirurgicale, trois grands classiques. Mais de la constipation qui dure, parce que la mauvaise hygiène de vie dure aussi !

Dans l'assiette

- **Fruits.** Abricot, banane, cassis, cerise, citron, datte, figue, groseille, mûre, myrtille, noix, orange, pamplemousse, pastèque, pêche, poire, pomme, prune, raisin, rhubarbe.
- **Légumes.** Carotte, céleri, chou-fleur, citrouille, courges, épinard, laitue, gombo, oignon, olive, panais, plantes potagères (raves : céleri-rave, etc.), oseille, tomate.
- **Autres.** Agar-agar, avoine, fève, gingembre, haricot sec, huile d'olive, konjac, lentille, miel, pain noir (= pain intégral), pâtes complètes, riz complet, sarrasin, soja, son (pain, muffin, ajout sur les plats de son de blé, d'avoine, de riz...), pruneau et figue sèche.

Et aussi

- Chaque matin, à jeun, avalez une cuillère à café d'**huile d'olive**.

- Absorberez du jus d'**aloe vera** (en interne) (voir p. 511, 512).
- Mangez des **graines de lin** moulues, matin et soir.



Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- Appliquez 2 gouttes d'huile essentielle de **gingembre** sur le ventre et massez assez profondément, lentement, en dessinant de larges cercles pour aider le transit intestinal.



Nos conseils en +

- Prenez vos repas à horaires fixes, pratiquez une activité physique là aussi à des moments réguliers : le transit est facilement perturbé par tout et n'importe quoi. Il a par-dessus tout horreur des changements de rythmes et besoin de calme, de repères, de fibres, d'eau, de massages (marche) et... de fous rires ! Ne souriez pas : rire à gorge déployée « malaxe » le ventre à l'endroit exact pour un massage intestinal profond et fort agréable. Vous savez bien que quand un fou rire dure trop longtemps, on finit par se tordre en criant grâce : « Aïe mon ventre, arrête de me faire rire ! » Au contraire : continuez.
- Buvez au moins 1 litre d'eau riche en magnésium (type Hépar) par jour. Vous pouvez également prendre du chlorure de magnésium (cette forme de magnésium n'est intéressante que pour cette indication : accélérer le transit intestinal). Ne prenez pas de chlorure de magnésium pour « recharger vos batteries » ou dans un but antistress : dans ce cas, c'est du magnésium marin qu'il vous faut.

COUPEROSE

La couperose correspond à une dilatation des petits vaisseaux du visage, lesquels deviennent alors très visibles. On distingue nettement des petits filets rouges, surtout au niveau du nez et des joues. Pas très esthétique, mais sans gravité.



Dans l'assiette

- **Fruits.** Frais, en grande quantité surtout agrumes (citron, orange...), baies (cassis, airelles...).
- **Légumes.** Frais, en grande quantité.
- **Autres.** Thé.



Et aussi

- Faites cuire une belle feuille de **laitue** bien verte soigneusement rincée, pendant 10 minutes dans un demi-verre d'eau bouillante. Filtrez. Laissez tiédir. Imbibez un linge propre ou un coton de ce liquide et appliquez sur les zones sensibilisées. Laissez en place quelques minutes. Ne rincez pas. Un soin à recommencer chaque jour, surtout

pendant les moments clés (hiver, repas de fête...).

- Appliquez de l'**eau de rose** matin et soir sur votre visage, après la toilette.
- Buvez des tisanes de **cyprés, marron d'Inde, mélilot, vigne rouge**... toutes les plantes amies des vaisseaux sanguins sont les bienvenues.



Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ◆ Appliquez 2 gouttes pures d'huile essentielle d'**hélíchryse** sur les petits vaisseaux sanguins apparents, matin et soir, jusqu'à amélioration. Soyez patient, cela peut prendre des semaines voire des mois...

Notre conseil en +

- Limitez le thé, le café, les épices « dures », l'alcool.

COUPURE

Voir « Cicatrisation » (p. 419).

CRAMPES

(ET DOULEURS MUSCULAIRES)

Lorsque les fibres musculaires se contractent alors que le sang ne les irrigue plus, c'est la crampe. Si elle dure, c'est une contracture. Cette contraction douloureuse survient généralement lors d'une déshydratation, même minime, ou d'une mauvaise circulation (crampes dans la nuit). Les végétaux, sous diverses formes, constituent une excellente solution pour remédier à ces deux principaux problèmes.

○ Dans l'assiette

- **Fruits.** Frais, en grande quantité, surtout agrumes (citron, orange...), baies (cassis, airelles...) et aqueux (melon, pastèque...).
- **Légumes.** Frais ou surgelés, en grande quantité (smoothie, jus, soupe...).
- **Autres.** Amande, fruits secs, gingembre, noisette, noix, piment.

✿ Et aussi

- Prenez des bains de **gros sel + thym, lavande**.

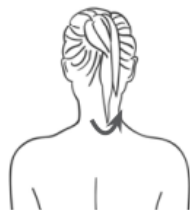
🧴 Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ◆ **Crampe.** Appliquez 2 gouttes pures d'huile essentielle de **lavandin** sur la zone originaire de la crampe. Massez doucement.



◆ **Déchirure musculaire.** Si le muscle a été vraiment malmené, massez longuement – mais en toute légèreté – la zone douloureuse avec 3 gouttes pures d'huile essentielle de **gaulthérie**. Renouvelez 4 à 5 fois par jour jusqu'à disparition de la douleur.

- ◆ **Torticolis (= contracture).** Appliquez 2 gouttes pures d'huile essentielle de **romarin à camphre** en ciblant la zone d'origine. Massez doucement. 4 fois dans la journée si besoin.



Nos conseils en +

- Certaines situations favorisent les crampes : froid, activité physique en milieu froid (jogging l'hiver, natation en piscine fraîche ou en mer), fatigue, spasmophilie, médicaments cardiaques ou bêta-bloquants, laxatifs. Échauffez-vous longuement avant de vous lancer dans une séance de sport en « milieu hostile » (piscine fraîche, ski...).
- Un torticolis ? Ne sortez surtout pas sans un bon foulard, et éventuellement gardez-le la nuit : chaleur obligatoire autour du cou jusqu'à disparition complète de la contracture.

CROHN

Cette maladie inflammatoire du côlon n'est pas seulement responsable de diarrhées et d'amalgissement, mais aussi de douleurs, mal-être, fièvre, avec toutes les répercussions imaginables sur la vie quotidienne. Nombreux sont les patients très déçus par les traitements classiques à base d'anti-inflammatoires. Et, pire, aggravés par le régime alimentaire dit « sans résidus » habituellement proposé, malheureusement en contradiction totale avec les recherches les plus récentes. Les patients qui suivent d'autres voies (menus riches en fibres solubles, oméga 3 et suppléments en probiotiques) rapportent une bien meilleure forme, avec des rémissions bien plus longues et, souvent, le spectre de l'opération chirurgicale qui recule ou même disparaît. Cela vaut vraiment le coup de réfléchir « autrement » et de mettre l'assiette au cœur de son traitement.

○ Dans l'assiette

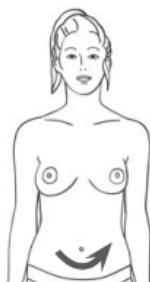
- **Fruits.** Doux, en limitant ceux à grains et fibres dures (noix de coco...).
- **Légumes.** Doux, en limitant ceux à grains et fibres dures (choux, navets, radis, salsifis, céleri, vert de poireau...).
- **Autres.** Agar-agar, huile de colza, konjac, riz, régisse.

☙ Et aussi

- Buvez des infusions de **menthe poivrée**, **fenouil**.
- En cas de diarrhées, buvez des infusions de **myrtilles**.
- Boire du **lait d'argile** peut apaiser grandement les douleurs et certains symptômes.

☿ Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ♦ Appliquez 2 gouttes pures d'huile essentielle de **basilic** (ou d'**estragon**) sur le ventre, en regard des douleurs. Massez doucement.



Nos conseils en +

- Gardez toujours en tête ce triple objectif : choyer sa flore intestinale, réparer inlassablement la muqueuse digestive et privilégier les aliments aux propriétés anti-inflammatoires.
- Buvez beaucoup d'eau pour compenser les pertes dues à la diarrhée.
- Il est indispensable de se supplémenter en divers minéraux, vitamines et acides gras, notamment en oméga3. Parlez-en avec votre médecin ou votre pharmacien.

CYSTITE, URÉTRITE

Le système urinaire est normalement stérile. Lorsque la bactérie intestinale *Escherichia coli*, émigre accidentellement dans les voies urinaires, puis se multiplie, elle provoque une inflammation de la vessie et des envies quasi permanentes d'uriner avec brûlures parfois insupportables une fois aux toilettes. C'est une cystite, mal presque exclusivement féminin. Et si le problème se situe dans l'urètre, c'est l'urétrite, encore plus douloureuse. Le premier réflexe : boire beaucoup, pour lessiver les lieux. Deuxième précaution : prévenir la récurrence. Certains jus de fruits aux composés bien particuliers ont largement fait la preuve de leur efficacité pour ça.

○ Dans l'assiette

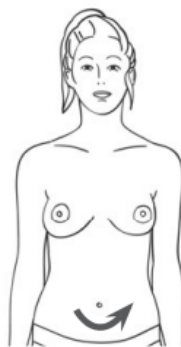
- **Fruits.** Cranberry, groseille (fraîche, surgelée ou en jus – attention aux jus souvent trop sucrés ! En bio, ils le sont moins voire pas du tout, mais alors c'est acide...), myrtille, jus de citron, d'orange, de pamplemousse.
- **Légumes.** Courges, fenouil.
- **Autres.** Basilic, cannelle, clou de girofle, cumin, coriandre, genièvre, hibiscus, lavande, marjolaine, romarin, sauge, thym.

🌿 Et aussi

- Buvez des infusions de **busserole** : faites bouillir 30g de busserole dans 1 litre d'eau pendant 5 minutes. Coupez le feu puis laissez infuser encore 10 minutes. Filtrez. Avez votre litre dans la journée (vous pouvez utiliser une Thermos pour que la décoction reste chaude).

🌿 Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ◆ Massez le bas-ventre avec 2 gouttes pures d'huile essentielle de **santal**, 3 à 5 fois par jour, pendant 5 jours.



Nos conseils en +

- Évitez le café, le thé très fort, le soda et même le chocolat : tous apportent de la caféine, déconseillée dans votre cas.
- Ne buvez pas de jus de pomme tant que tout n'est pas rentré dans l'ordre.
- Halte aux épices irritantes. Pas de poivre !

DÉCOLLETÉ

(SEINS FERMES)

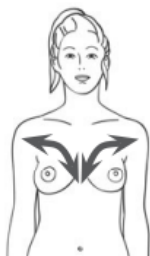
Problème majeur chez de nombreuses femmes, surtout passé un certain âge : le manque de fermeté du décolleté. La cause : cette région corporelle manque cruellement de muscles et, contrairement aux idées reçues, les pectoraux ne soutiennent en aucun cas les seins. Pourtant, deux gestes simples mais quotidiens aident à maintenir une belle fermeté pendant longtemps, très longtemps.

- *Après la douche, chaque matin*, passez un peu d'eau fraîche sur votre visage et votre décolleté. Les plus courageuses termineront par une douche fraîche de l'ensemble du corps. Rien de tel pour resserrer la peau et raffermir l'ensemble du tissu corporel.
- *Chaque soir*, pressez un citron et frictionnez votre décolleté et votre cou avec le jus pur. Rincez à l'eau très fraîche. Ne le faites jamais le matin, surtout si vous sortez ensuite au soleil : le citron, photosensibilisant, laisserait des taches brunes indélébiles sur la peau.



Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ◆ Mélangez 3 gouttes d'huile essentielle de **bois de rose**, de **géranium rosat** ou de **lavande officinale** (ou 1 goutte de chaque) avec 10 gouttes d'huile végétale d'onagre, de bourrache ou de rose musquée. Massez doucement les seins chaque jour avec ce mélange comme indiqué sur le dessin.



Nos conseils en +

- **Ennemi n° 1 : de la poitrine : le tabac.** En abîmant la peau et les vaisseaux, il accélère et aggrave notablement le naufrage du décolleté.
- **Ennemi n° 2 : le soleil.** Rien de pire que les expositions solaires répétées, été après été, qui désorganisent totalement le collagène et le tissu « ferme » de la peau. Si, finalement, il y a pire : aggraver son état en pratiquant toute l'année des « UV ».
- **Ennemi n° 3 : la sédentarité.** Faites du sport ! Contrairement aux idées reçues, bouger ne fait pas « tomber les seins », c'est exactement l'inverse. À condition de savoir rester dans les limites raisonnables, bien sûr.
- **Ennemi n° 4 : les régimes déséquilibrés**, notamment en protéines et en fruits et légumes, qui eux aussi en veulent à la peau.
- **Ennemi n° 5 : une mauvaise posture dans la journée.** Que vous soyez assise ou debout, tenez-vous droite ! Et puis, c'est beaucoup plus joli.

9 CM DE GAUCHE À DROITE

Une très récente étude indique que lors d'un jogging la poitrine oscille de 6 cm de haut en bas et de 9 cm de gauche à droite. Un soutien-gorge spécial sport bien ajusté réduit de 70 % ce mouvement incontrôlable : a priori, c'est bien. Pourtant, il semblerait que ce sous-vêtement empêche le corps de s'adapter naturellement. En l'absence d'artifice vestimentaire, le corps fait « remonter les seins » et lutte efficacement contre la pesanteur. Attention cependant : l'étude en question portait sur de jeunes sportives. Pour le commun des mortels, le port d'un soutien-gorge spécial sport permet de pratiquer en toute sérénité son activité. Et si les seins bougent moins avec ce sous-vêtement, ils se déplacent tout de même davantage que si leur propriétaire reste assise sur un fauteuil à regarder la télé. Donc tout bénéfice, le sport, avec ou sans soutien-gorge.

DÉMANGEAISONS

Certaines démangeaisons ont une origine identifiée, un bouton de moustique ou une plaque d'eczéma par exemple. D'autres, non. La peau commence à démanger, parfois discrètement, parfois énormément, sans forcément qu'apparaisse quoi que ce soit sur le plan cutané. D'autant plus frustrant que l'entourage imagine parfois que l'on « joue la comédie ». Pourtant, on a bel et bien envie/besoin de se gratter comme une furie. En attendant d'en trouver la cause, souvent d'origine circulaire ou nerveuse, essayez d'apaiser les symptômes.

Dans l'assiette

- **Fruits.** Agrumes (citron, orange...), raisin. Attention : fraise, kiwi, cacahuète, peuvent provoquer des démangeaisons/crises d'urticaire. Si ce n'est pas votre cas, ne vous en privez pas.

Et aussi

- Appliquez quelques gouttes d'**huile pimentée** (oui, celle-ci même que vous utilisez pour assaisonner vos pizzas) sur les zones qui démangent. C'est encore plus efficace si les démangeaisons s'accompagnent d'inconfort, de petites douleurs.



Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ◆ Appliquez de l'huile essentielle de **lavande officinale** sur la région cutanée concernée. 2 gouttes pures si elle est petite, diluées dans de l'huile végétale d'amande douce ou autre, si elle est étendue.



Nos conseils en +

- Attention à l'eau calcaire et au dessèchement de la peau, facteurs n° 1 d'inconfort cutané et de démangeaisons infernales. Il suffit parfois de s'appliquer simplement de l'huile végétale ou du lait hydratant, après la douche ou 2 fois par jour, pour aller beaucoup mieux.
- Reportez-vous aussi à *Nos conseils en +* « Peau » (p. 500).

DENTS (DOULEURS)

EN ATTENDANT LE RENDEZ-VOUS CHEZ LE DENTISTE

Ça fait mal !

Dans l'assiette

- **Fruits.** Cranberry.
- **Autres.** Wasabi, café et thé vert sans sucre, clou de girofle, sauge, menthe.

Et aussi

- Calez un **clou de girofle** dans votre bouche, entre la dent douloureuse et la gencive : il va rapidement anesthésier la douleur.
- Mastiquez des feuilles fraîches d'**achillée millefeuille**, de **menthe**.
- Appliquez des compresses (gaze) d'infusion de **coriandre** sur la gencive, contre la dent douloureuse.
- Pour faciliter une sortie dentaire (enfant) :

massez doucement la gencive et la dent qui pointe avec un doigt enduit de **miel liquide** et de poudre de **safran**.

- *Douleurs de la bouche générales.* Faites des bains de bouche avec de l'infusion de **sauge**, antiseptique buccale.



Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ◆ Déposez 1 goutte d'huile essentielle de **giroflolier** sur la gencive, là où ça fait mal. Anesthésie immédiate et, en plus, cette huile essentielle est fortement antiseptique : elle ne fait pas que calmer la douleur, elle soigne aussi. Renouvelez plusieurs fois si nécessaire.

Nos conseils en +

- S'il n'y a rien d'embêtant à l'horizon, tout rentrera dans l'ordre en 24 à 36 heures. Mais une douleur dentaire n'est jamais normale, prenez rendez-vous chez l'homme de l'art.
- Si vous avez une carie, plus vous attendrez pour consulter le dentiste, plus l'inflammation va s'aggraver. N'espérez pas que les choses se règlent d'elles-mêmes : ce n'est jamais le cas.
- Voir aussi « Gencives en bonne santé » (p. 452).

DENTS

(PROTECTION)

Les fruits rouges conseillés ici empêchent les bactéries, responsables d'infections buccales, de s'installer dans la bouche. De manière plus générale, pensez à vous servir de vos dents pour croquer, mâcher fermement. Dans son genre, le steak haché purée est une catastrophe pour la santé dentaire. Favorisez les aliments « durs ».

Dans l'assiette

- **Fruits.** Cassis, cranberry, myrtille (surtout préventifs), et aussi à croquer, type pomme.
- **Légumes.** À croquer : radis, chou-fleur...
- **Autres.** Clou de girofle, menthe.

Et aussi

- Mâchez de la **propolis** (voir p. 362).
- Buvez des infusions de **myrtilles** pour renforcer les gencives.
- Buvez des infusions de **cassis** pour calmer les douleurs gingivales non infectieuses.
- Faites des bains de bouche à l'aide d'infusions de **camomille**, de **fleurs de souci**.

Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ◆ Versez 1 goutte d'huile essentielle de **laurier noble** dans un quart de verre d'eau tiède et faites un bain de bouche avec ce mélange. Recrachez. Un geste d'hygiène à renouveler chaque jour, par exemple après le déjeuner si vous ne pouvez pas vous brosser les dents.

Nos conseils en +

- Attention aux jus acides tels que ceux d'agrumes (citron, pamplemousse...), ils attaquent l'émail des dents.
- En cas d'infection avérée ou de carie, bien entendu, c'est direction le dentiste. (Voir « Carie », p. 412.)
- Nous avons des dents et des mâchoires, c'est pour nous en servir. Croquez, mâchez, déchiquetez : plus les dents travaillent, plus l'ensemble de l'appareil mandibulaire se renforce. Un peu comme les muscles !
- Vous n'utilisez jamais de fil dentaire ? Bon. Et comment pensez-vous nettoyer les espaces entre les dents ?
- Voir aussi « Gencives en bonne santé » (p. 452).

DÉPRIME

Ce que nous mangeons influence directement notre humeur. Le plus court chemin pour s'en rendre compte est de boire un petit verre de trop... Plus subtilement, les rouages de notre baromètre interne sont « bien huilés » par les bons gras (oméga 3) tandis que certaines substances alimentaires provoquent la sécrétion de messagers apaisants. Et, bien entendu, reste le crucial problème des vitamines de l'humeur (les B et la C, surtout) ainsi que des minéraux comme le magnésium ou le fer, si précieux pour notre équilibre nerveux.

Dans l'assiette

- **Fruits.** Agrumes, kiwi, fraise, datte, prune.
- **Légumes.** Aubergine, choux, persil, cresson, asperge, épinard, carotte, haricot vert, petit pois, avocat.
- **Autres.** Céréales complètes (dont pain complet, pâtes complètes), champignons, flocon d'avoine, légumes secs, noisette, noix, noix du Brésil, amande, basilic, muscade.

Et aussi

- Buvez des infusions de **basilic** frais, plusieurs tasses dans la journée. Il est réellement antidéprime.
- Buvez des infusions de **fleurs de lavande**, de **muscade** ou de **romarin** à raison de 2 à

4 tasses dans la journée. Elles sont à la fois apaisantes et dynamisantes.

- Des infusions de **cannelle** aident à retrouver une humeur plus stable (moins de « hauts » et surtout moins de « bas »).
- Des infusions de **sauge** sont indiquées si, en plus, vous manquez de « forces ».



Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ◆ Respirez à même le flacon ouvert d'huile essentielle de **verveine citronnée** lorsque vous ne vous sentez pas bien. Posez 1 goutte de cette même huile sur une petite cuillère de miel et laissez fondre en bouche, 3 fois dans la journée jusqu'à amélioration des symptômes.

Notre conseil en +

- La plupart de nos dépresses sont parfaitement naturelles, normales et même souhaitables, même si « on s'en passerait bien ». Il est logique d'être triste lorsqu'on perd un être cher par exemple. Pas question de « médicaliser » ce processus normal. Cependant, en cas de dépression réelle et profonde, une consultation médicale est indispensable. Et ne quittez pas des yeux une personne qui subit une « simple petite déprime » : sur un terrain fragile, elle peut vite déraiser.

DÉTOX

Seuls les végétaux sont capables d'assurer une détox. Nettoyeurs internes hors pair, fous de la purification, ils drainent, nettoient, balaient inlassablement dans tous les coins et recoins de notre organisme. Dans toutes les détox, de la plus classique à la moins courante, de la plus basique à la plus élaborée, vous retrouverez de grandes quantités de fruits, légumes, herbes, tisanes. Ne confondez pas « détox » avec « régime minceur » ni avec « jeûne », qui obéissent à de tout autres lois. La détox, c'est une question d'écologie intérieure. Il s'agit de faire le ménage chez soi, en soi, tout spécialement après une période d'abus, comme les fêtes de fin d'année. L'objectif n'est pas de perdre des kilos, même si on a toutes les chances de se délester de quelques bourrelets bien encombrants, mais de remettre les pendules organiques et métaboliques à l'heure.



Dans l'assiette

- **Fruits.** Très riches en eau et faibles en sucre : ananas, cerise, citron, cranberry, fraise, kiwi, pomme.
- **Légumes.** Très riches en eau et faibles en sucre et amidon : carotte, céleri, courgette, poireau, tomate, avocat, asperge, pissenlit, cresson.
- **Autres.** Thé, hibiscus, maté.



Et aussi

- Apprenez à préparer un **thé détox**. Rien de plus purifiant ! (Voir p. 343.)

Notre conseil en +

- Nous vous proposons un programme détox express de 3 jours, pour que les lendemains de fête ne déchantent pas trop, ou tout simplement pour se « mettre au vert » plusieurs fois dans l'année, lors des changements de saison, après un long travail harassant, en cas de fatigue, bref, dès que vous ressentez le besoin de vous faire du bien, de vous « alléger », au sens propre comme au sens figuré. Une détox, c'est dans son corps, mais aussi dans sa tête, dans sa peau, dans sa maison, dans son emploi du temps !

Programme détox express en 3 jours

Une détox express dure de 1 à 3 jours. C'est selon vos besoins, vos possibilités et les réactions de votre organisme. Si une journée vous suffit pour retrouver vos marques digestives et repartir comme en 40, va pour une journée. Si vous sentez qu'il vous faut pousser encore un peu, poursuivez votre détox pendant 2 ou 3 jours. Mais pas plus ! En tout cas, une détox un peu stricte, comme celle proposée ci-dessous, est conçue pour une courte période. Nous vous indiquons également, plus bas, les propriétés spécifiques des meilleurs végétaux détox, vous permettant ainsi d'échanger un aliment proposé dans le programme par un autre, plus approprié ou qui vous plaît davantage.

3 JOURS DE DÉTOX EXPRESS

Un petit programme express léger mais équilibré, pour se détoxifier sans agresser son organisme. À renouveler plusieurs semaines de suite si nécessaire, mais entrecoupé de 4 jours « sans détox » spéciale.

Jour 1

- ① À jeun : 1 verre d'eau tiède + ½ citron pressé.
- ② Petit déjeuner : ananas frais à volonté.
- ③ Matinée : *Thé détox* (voir p. 343).
- ④ Déjeuner : salade de cresson/betterave + 1 pavé de cabillaud + courgette vapeur, *Thé détox*.
- ⑤ Goûter : *Thé détox*.
- ⑥ Dîner : salade de pois chiches avec sauce yaourt 0 % et herbes + soupe carotte, navets, poireaux (avec morceaux).

Jour 2

- ① À jeun : 1 verre d'eau tiède + ½ citron pressé.
- ② Petit déjeuner : pommes cuites nature à volonté.
- ③ Matinée : *Thé détox*.
- ④ Déjeuner : 1 poireau vapeur (jus de citron, herbes, sel, poivre), poulet au curry + riz blanc, *Thé détox*.
- ⑤ Goûter : *Thé détox*.
- ⑥ Dîner : tronçons de céleri à croquer, grande assiette de légumes cuits + haricots rouges (+ huile d'olive, vinaigre de cidre, sel, poivre).

Jour 3

- ① À jeun : 1 verre d'eau tiède + ½ citron pressé.
- ② Petit déjeuner : kakis à volonté.
- ③ Matinée : *Thé détox*.
- ④ Déjeuner : 1 escalope de dinde, épinards, *Thé détox*.
- ⑤ Goûter : *Thé détox*.
- ⑥ Dîner : salade de chou blanc, grande assiette de quinoa (+ huile d'olive vinaigre de cidre, sel, poivre).

23 aliments détox à privilégier pendant votre mini-programme

1. Ananas frais

Composé détox : bromélaïne

Ses enzymes aident à digérer, surtout les protéines. Et favorisent la circulation du sang. Adieu jambes lourdes !

2. Asperge

Composés détox : asparagine, asparagose, acide chélidonique, conférine potassium

Hautement recommandée suite à une indigestion, elle coupe l'herbe sous le pied des nausées. Hyperdétox, hyperdépurative. Où sont les toilettes s'il vous plaît ?

3. Artichaut

Composé détox : cynarine

Cure de jouvence hépatique, l'artichaut est un aliment détox incontournable puisque le foie est précisément l'organe « éboueur » de notre corps. Si vous vous sentez un peu nauséeux, c'est parce qu'il est débordé. Aidez-le.

4. Aubergine

Composé détox : fibres

Anticholestérol, elle aide aussi à stabiliser l'appétit. En programme détox, c'est évidemment cuite à la vapeur et non frite ni revenue à la poêle dans l'huile qu'il faut envisager les choses.

5. Avocat

Composés détox : glutathion, bonnes graisses (oméga 9)

Le pauvre, longtemps écarté des « détox » et « régimes » pour cause de teneur confortable en graisses, il n'a jamais eu l'occasion de prouver ses propriétés purifiantes. Et pourtant, non seulement il renferme du glutathion (retour à la p. 33 pour ceux qui ont oublié de quoi il s'agit) mais en plus il permet de capter les toxines seulement solubles dans les graisses (et elles sont très, très nombreuses) pour les évacuer. Par exemple, l'alcool. Si on ne mange pas du tout de graisse pendant la détox, on n'élimine pas ces toxines précises, pourtant parmi les plus nocives ! Ne boudez plus l'avocat sous prétexte qu'il est un peu « gras » : c'est son meilleur atout, et en plus ce sont des graisses protectrices pour le cœur, les mêmes que l'huile d'olive.

6. Betterave

Composés détox : bétalaine, méthionine

Encore une grande oubliée des programmes minceur et détox sous prétexte qu'elle est plus calorique que la laitue ! Et alors ? Elle donne pourtant un sacré coup de main au foie pour dégrader les graisses et passe le balai « dans les coins », afin d'évacuer les déchets naturellement produits par le corps, tout particulièrement en période de régime.

7. Cannelle

Composés détox : fibres, flavonoïde spécial (HMCP)

Grâce à elle, pas besoin de sucre, de sel, de graisses. Ou moins en tout cas, tant son parfum suffit à envoûter nos papilles. Et elle possède plusieurs atouts minceur spécifiques.

8. Céleri

Composés détox : minéraux, apigénine

Diurétique en chef, il draine, nettoie sans relâche. Tout doit disparaître !

9. Céréales complètes + légumineuses

Composés détox : protéines, fibres, minéraux

Associées, elles remplaceront avantageusement les protéines animales. Mangez-en un peu à chaque repas, soit sous forme de pain complet, soit sous forme de flocons d'avoine, soit dans la soupe, en assiette végétarienne ou toute autre préparation de votre choix.

10. Cerise

Composés détox : potassium, sorbitol, composés alcalins

Hyperdépurative, un brin laxative, elle « lave », détoxifiant autant l'appareil urinaire que les articulations. Indispensable détox « antirhumatismes ».

11. Choux et épinard

Composés détox : vitamine C, soufre, minéraux, chlorophylle, glucosinolates, acide alphasébacique

Tous les choux sont de remarquables dépuratifs. Pensez au brocoli, plus digeste que ses frères, et vecteur d'acide alphasébacique, génial composé qui aide à brûler les sucres plutôt que de les stocker ! Il y en a aussi dans les épinards, de cet acide magique, ainsi que de la chlorophylle, etc.

12. Citron

Composés détox : vitamine C, potassium, flavonoïdes, composés alcalins

Grand nettoyeur devant l'éternel, antiseptique tous azimuts, il est aussi diurétique. En plus, il aide à rétablir l'équilibre acido-basique, car malgré sa saveur acide il n'est pas du tout acidifiant.

13. Cresson

Composés détox : soufre, minéraux, glucosinolates

Passage obligé ou presque, idéal sous forme de soupe, pour une détox en profondeur tout en apportant des louches de minéraux.

14. Curcuma

Composé détox : curcumine

Remarquable épice détoxifiante, elle est sous les feux des projecteurs depuis que les scientifiques ont découvert son potentiel anticancer. Elle abaisse significativement la proportion de composés toxiques dans le corps. Si ça, ce n'est pas de la détox !

15. Curry

Composés détox : curcumine et composés de chacune des épices employées (varie selon les currys)

Tout comme le curcuma, le curry est très détox. D'ailleurs, le curcuma entre dans sa composition, flanqué d'autres épices bienfaisantes... Autrement dit, du blanc de poulet au curry est plus « détox » que du blanc de poulet nature, seul et fade. Bonne nouvelle, non ?

16. Fenouil

Composés détox : potassium, magnésium, anéthol

Comme le céleri, il draine, reminéralise, fait tout ce qu'il peut pour un sérieux nettoyage de printemps... en toutes saisons.

17. Kaki

Composés détox : fibres, carotène, lycopène, xanthine

Même avantage que l'ananas : le kaki découpe les protéines en rondelles (façon de parler) et favorise leur digestion.

18. Navet

Composé détox : soufre

Mêmes composants, donc mêmes avantages que ses cousins les choux, radis, poireaux...

NAVET : UN TRÈS BON FILM

On a tellement subi de « mauvais navets », en boîte, surgelés, fibreux, sans goût mais amers, à la cantine ou chez Tatïe Raymonde, qu'on a tendance à tordre du nez rien qu'à son évocation. Erreur grave. Un navet bien choisi, c'est-à-dire plutôt petit et chez le maraîcher, c'est tout un univers gustatif qui s'ouvre à vous. En outre, ses propriétés santé interdisent de l'écarter de nos assiettes. Appartenant à la famille des crucifères, comme les choux et les radis, il porte leur empreinte : des composés protecteurs anti-cancer digestif et du poumon très puissants, les hétérosides soufrés, ainsi que des indoles, spécifiquement anti-cancer du sein. Bref, c'est une très belle histoire que nous racontent les navets. Ne les oubliez pas : ils adorent les petits plats de saison qui mijotent gentiment, d'autant qu'une cuisson longue les rend bien plus digestes.

19. Poireau

Composés détox : fibres (douces dans le blanc, laxatives dans le vert), soufre, carotène, vitamine C, potassium

Qui n'a pas eu son bol de soupe poireau/carotte ? Pas question d'y couper. À moins que vous ne les préfériez en légumes, ou tièdes à la vinaigrette. À vous de voir, mais une détox sans poireau ressemblerait un peu à un glacier sans neige. Diurétique, protecteur, antioxydant, capteur de toxines, il brique votre intérieur et fait place nette pour une vie organique meilleure.

20. Pomme

Composés détox : fibres (pectine), quercétine

Elle contient des fibres qui « captent » cholestérol, sucres et toxines du corps pour éliminer le tout par les voies naturelles. En compote ou simplement cuite, elle « passe » mieux. Mais n'ajoutez pas de sucre.

21. Pruneau

Composés détox : fibres, acide tartrique, d'hydroxyphenylisatin

Champion laxatif, on ne vous fait pas de dessin. Pour introduire une touche de poésie dans le propos, disons qu'avec le pruneau l'élimination intestinale est optimisée.

22. Radis (rose et noir)

Composés détox : soufre, anthocyanines

On ne présente plus le radis noir, racine détox entre toutes, qui hante les ampoules et autres compléments alimentaires « détox » proposés en pharmacie, remportant un vif succès après les fêtes. Le radis favorise la production et l'écoulement de la bile, assainit l'appareil digestif, aide le foie à se remettre de ses émotions. Rose, ça marche aussi !

23. Soupe

Composés détox : eau, fibres, minéraux + tous les composants bénéfiques de chaque végétal

La soupe est le réflexe détox n° 1. On boit autant qu'on mange, on se fait plaisir, c'est chaud en hiver et très frais en été, ça fait du bien, ça nourrit, ça réchauffe, ça draine, ça reconforte et ça cale l'appétit. Que demander de mieux ? De légumes, de céréales, de légumes secs ou de fruits, toutes les soupes sont les bienvenues. Sans croûtons, crème ni sucre pendant votre détox svp !

QUAND SUIVRE SON PROGRAMME DÉTOX ?

Quand on veut ! Un conseil : ne vous focalisez pas sur le week-end. Si ces deux jours sont pour vous synonymes de « sorties entre amis », de « restos » et de « fêtes », inutile de vous punir et de vous priver de tout cela. Pourquoi ne pas suivre votre détox dans la semaine ? Un emploi du temps structuré est parfaitement compatible avec une détox en bonne et due forme. Ne voyez pas ce programme comme une retraite au fond des bois sans civilisation. C'est en vous que ça se passe. Alors choisissez le moment qui vous convient le mieux ! Certaines personnes font « détox » 1 journée par semaine, le dimanche par exemple, et s'en portent fort bien. D'autres préfèrent concentrer ce rendez-vous intime sur plusieurs jours, pour se créer une « bulle de pureté ».



Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ◆ Ajoutez 1 goutte pure d'huile essentielle de **citron** dans vos boissons chaudes ou posez-la sur un comprimé neutre (en pharmacie) et laissez fondre en bouche sous la langue, 3 fois par jour. Poursuivez pendant 3 jours à 1 semaine.

Nos conseils en +

- Buvez beaucoup dans la journée : de l'eau, des tisanes, de la citronnade et du thé.
- Fruits et légumes à volonté.
- Pendant une détox, on ne boit pas une goutte d'alcool, on évite le sucre sous toutes ses formes, les aliments raffinés (farine blanche, pain blanc, pâtes blanches, riz blanc), et les graisses aussi. On ingurgite (beaucoup) moins de calories. On marche, on prend l'air, on se détend, on se « nettoie » aussi « la tête », on jette, on trie, on récupère de l'espace vital à la maison, au bureau : ouf ! De l'AIR !

DIABÈTE

Sucre et diabète ne font pas bon ménage. Mais il y a sucre et sucre. Celui du pain et du riz blancs est presque aussi « mauvais » pour le pancréas (producteur de l'insuline) que celui des bonbons. Tandis que celui des légumes et des fruits est au contraire recommandé. Par ailleurs, savez-vous que les « mauvaises graisses » posent au moins autant de problèmes au diabétique que « les mauvais sucres » ? Et comme il n'est pas question de rester sur des mauvaises nouvelles, savez-vous que certains aliments permettent d'aider à réguler la glycémie ? Que d'autres protègent les yeux, le cœur, les vaisseaux sanguins ou même les reins, points névralgiques du diabétique ? Au total, tous les diabétologues l'affirment, 80 % des diabètes de type 2 (ceux qui apparaissent à l'âge adulte et chez les adolescents en fort surpoids) pourraient être évités rien qu'en respectant les conseils de cette page.



Dans l'assiette

- **Fruits.** Figue, myrtille, pomme, fruits secs, agrumes, banane peu mûre, abricot sec, orange, raisin, cerise, pêche, pamplemousse, poire, jus de pomme et d'orange.
- **Légumes.** Petit pois, oignon, artichaut, céleri, gombo.
- **Autres.** Pois chiche, lentille, haricot sec, soja, fenugrec, huile d'onagre, cannelle, vanille, agar-agar, konjac.



Et aussi

- Les décoctions de **bardane** font baisser la glycémie. En outre, cette plante lutte efficacement contre les furoncles, problème classique chez le diabétique.
- Faites des « cures » de jus de **céleri en branches** (au mixeur).
- Faites des infusions de **fenugrec**, ou prenez-le sous forme de gélules si le goût vous rebute.

Nos conseils en +

- Si vous ne souhaitez pas sucrer au « vrai sucre » ni au miel (lui aussi très sucré), utilisez éventuellement la stévia, édulcorant naturel. Nous avons une petite préférence pour le sirop d'érable, aux propriétés antioxydantes reconnues.
- L'activité physique quotidienne est obligatoire : elle fait intégralement partie du traitement antidiabète. Ce qui veut dire marcher chaque jour, si vous le pouvez une heure au minimum (si, si, c'est tout à fait possible), + pratiquer une activité un peu plus soutenue à raison d'une ou plusieurs fois par semaine : le muscle en plein effort « avale » du sucre, aidant ainsi à équilibrer la glycémie.

DIARRHÉES

Quelle que soit la cause de vos diarrhées, inutile de l'aggraver en ingurgitant des aliments qui accélèrent le transit ou accentuent la déshydratation. Au contraire choisissez ceux qui le ralentissent tout en se montrant féroces envers les éventuels microbes responsables de votre état.

Dans l'assiette

- **Fruits.** Banane, cassis, myrtille, grenade (et jus de grenade), compote de pomme (sans sucre), coing (confiture, purée, compote).
- **Légumes.** Carotte (soupe, purée), pomme de terre.
- **Autres.** Bouillon de légumes, céréales raffinées (sauf celles renfermant du gluten : seigle, blé, orge, si vous y êtes intolérant), fenugrec (épice), riz blanc et eau de riz, soupe épaisse de riz (riz blanc + eau de riz + sel, le tout mixé finement et avalé lentement), soupe de féculents (par exemple potage aux vermicelles ou au tapioca).

Et aussi

- **Enfants.** Prévoyez des infusions d'**aneth** ou de **carvi**, très doux, y compris pour les bébés (adaptez les dosages : 1 petite cuillère d'infusion légère pour les très jeunes enfants suffit généralement, 1 à 3 fois par jour).

- **Adultes.** **Aneth** et **carvi** aussi, en infusion, mais vous pouvez aussi prendre des tisanes au goût plus fort, comme celles de **gingembre** ou de **coriandre**, surtout si vos diarrhées s'accompagnent de douleurs spasmodiques.
- Buvez des infusions de **mélisse**, de **thym**, antidouleur.



Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ♦ **Diarrhées de stress.** Mettez 1 goutte pure d'huile essentielle de **marjolaine** sous la langue. Renouvelez si nécessaire jusqu'à 3 fois dans la journée, mais vous ne devriez pas en avoir besoin.
- ♦ **Diarrhées infectieuses, turista.** Mettez 1 goutte pure d'huile essentielle de **cannelle de Ceylan** ou d'**origan compact** sur une petite cuillère d'huile d'olive ou sur un comprimé neutre (en pharmacie) et laissez fondre en bouche juste avant ou après chaque repas.

Nos conseils en +

- Évitez temporairement les crudités, les céréales complètes.
- Limitez les légumes secs et les céréales complètes, mais n'en déduisez pas pour autant que les fibres « donnent la diarrhée ». En « l'estant » les selles, elles participent au contraire au rétablissement, à condition d'être consommées avec parcimonie.
- Si vos diarrhées sont vraiment fréquentes, appliquez la règle d'or : mangez de tout petits repas toutes les 3 ou 4 heures.
- Prenez des probiotiques (en pharmacie).

DIVERTICULOSE (CÔLON)

Alors que c'était une curiosité médicale, rarissime, il y a encore 100 ans, cette drôle de maladie touche désormais un senior sur trois, voire sur deux. Elle est caractérisée par l'apparition de diverticules (sortes de petits sacs) le long du côlon. Pour éviter qu'elle dégénère en diverticulite, c'est-à-dire la même chose mais avec des inflammations très douloureuses, le maître mot, ce sont les fibres. Plus on en consomme, mieux ça vaut : rétablir et favoriser le transit est une priorité absolue. En corollaire, lutez au jour le jour contre la constipation.

○ Dans l'assiette

- **Fruits.** Tous, en quantité (surtout ceux riches en fibres, voir p. 159).
- **Légumes.** Tous, en quantité (surtout ceux riches en fibres, voir p. 159).
- **Autres.** Son de blé : 2 à 3 bonnes cuillères à dessert par jour (environ 10 g).

Notre conseil en +

- Contrairement aux idées reçues, manger des fruits avec des petits grains (framboise, figue) ne présente absolument aucun danger. Non, les grains ne vont pas se cacher dans les diverticules !

Dos (DOULEURS)

Certes, un dos qui se « coince » à cause d'un déménagement, c'est parce qu'un effort brusque doublé d'un mauvais mouvement est venu assiéger la colonne vertébrale. Mais tous les bloqués chroniques de la colonne, stressés en tout genre qui « somatisent » dans les omoplates, la nuque ou « les reins » doivent savoir qu'une alimentation acidifiante est un facteur majeur de contractures, courbatures et, au final, douleurs dorsales pourtant faciles à éviter.

○ Dans l'assiette

- **Fruits.** Tous, en grande quantité, surtout : citron, pamplemousse, orange, clémentine...
- **Légumes.** Tous, en grande quantité.
- **Autres.** Huile d'olive, vinaigre de cidre, thé vert ou noir léger, tisanes.



Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ◆ Versez 3 gouttes d'huile essentielle de **gaulthérie**, ou d'**eucalyptus citronné**, ou de **romarin à camphre** (ou, mieux, 1 goutte de chacune de ces huiles essentielles) dans une grosse cuillère à soupe d'huile végétale, si possible d'arnica. Passez les doigts assez rapidement le long du dos, près de la colonne vertébrale, en cherchant les points de contracture : il y en a forcément, soit en haut, au milieu, ou en bas. Une fois débusqués, massez-les longuement, plusieurs minutes chacun, sans forcer ni faire mal. Renouvelez si nécessaire toutes les heures (douleur aiguë) ou chaque jour (douleur chronique) jusqu'à élimination des symptômes.



Nos conseils en +

- Consulter un ostéopathe ou un kinésithérapeute est le premier réflexe face à un mal de dos inhabituel, qu'il soit chronique ou aigu.
- Attention à une alimentation trop acidifiante, c'est-à-dire pour résumer très grossièrement, trop riche en protéines, produits laitiers, céréales et produits raffinés, et trop pauvre en fruits et légumes. Ce type d'erreur est très courant et vecteur de bien des douleurs et contractures inutiles.
- Pensez à boire beaucoup d'eau et/ou de jus de citron (non sucré) : c'est un bon moyen de réduire l'acidité en accélérant l'élimination. Car même si les agrumes ont un goût acide ou acidulé, ils ne sont pas acidifiants, cela n'a rien à voir ! Au contraire, ils aident à retrouver un bon équilibre acido-basique.
- Voir aussi « Douleurs » (p. 446).

À PROPOS DE L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE

Lorsque nous mangeons des aliments, ils libèrent dans notre organisme des acides, ou non. Notre alimentation actuelle est globalement trop acidifiante, c'est-à-dire globalement trop riche en produits d'origine animale. Digérer des protéines animales génère beaucoup d'acides, non assimilables et non excrétables par les poumons. Ce sont donc les reins qui s'en chargent, ce qui, à force, les « fatigue ». À l'inverse, les fruits et légumes sont associés à une moindre production d'acides. Plus le corps fabrique d'acides, moins c'est bon pour la santé car, comme la composition du sang doit absolument être constante, en cas d'acidité trop intense, il doit « tamponner » avec ce qu'il trouve. En l'occurrence, du calcium, qu'il va piocher dans l'os. Une alimentation chroniquement trop acidifiante (viande/sel/fromage) est le plus court chemin pour un squelette en mauvais état, des douleurs articulaires, tendineuses et musculaires, des troubles urinaires (acidification des urines), des problèmes cardiaques, immunitaires, etc.

Comment savoir si un aliment est acidifiant ou non ? En se reportant à son PRAL (Potential Renal Acid Load). Au premier coup d'œil, vous constatez que les meilleurs élèves sont, de très loin, les fruits et légumes ! Et veillons toujours à l'équilibre et au bon sens : un aliment « acidifiant » n'est pas nécessairement « mauvais pour la santé », et l'inverse est également vrai. Ainsi, le riz, l'œuf et les noix ont beau générer des acides, ils n'en sont pas pour autant à exclure de l'alimentation, d'une part parce qu'ils apportent bien d'autres éléments bénéfiques, d'autre part parce qu'on en consomme peu, et qu'ils doivent être – dans l'équilibre nutritionnel quotidien – accompagnés de légumes, aptes à retrouver l'équilibre acido-basique. À l'inverse, le coca et les glaces ne sont que peu voire pas acidifiants, ils n'ont pour autant guère leur place dans une alimentation santé. Dernière chose : les effets bénéfiques d'une alimentation respectant l'équilibre acido-basique sont plus marqués chez les seniors, car les capacités des reins déclinent avec l'âge.

PRAL de quelques aliments
(plus le chiffre est élevé, plus l'aliment est acidifiant)

Fruits	
Abricot	- 4,8
Arachide	+ 8,3
Banane	- 5,5
Cassis	- 6,5
Citron	- 2,6
Noisette	- 2,8
Noix	+ 6,8
Pamplemousse	- 3,5
Raisin sec	- 21

Légumes	
Ail	- 1,7
Asperge	- 0,4
Brocoli	- 1,2
Carotte	- 4,9
Épinard	- 14
Fenouil	- 7,9
Persil	- 12
Pomme de terre	- 4
Tomate	- 3,1
Viande, poisson, œuf	
Bœuf	+ 7,8
Canard	+ 4,1
Dinde	+ 9
Foie de veau	+ 14
Lapin	+ 19
Hareng	+ 7
Moules	+ 15,3
Poulet	+ 8,7
Sardines à l'huile	+ 13,5
Saumon	+ 9,4
Truite	+ 10
Œuf	+ 8,2
Céréales et aliments dérivés/légumes secs	
Biscotte	+ 5
Flocon d'avoine	+ 1,7
Haricot	- 3,1
Lentille	+ 3,5
Pain (farine de blé)	+ 1,8 à + 3,8
Pain (seigle)	+ 4
Pâtes	+ 4,6 à + 7
Riz blanc	+ 12,5
Riz brun	+ 10,7
Boissons	
Bière	Entre - 0,2 et + 0,9
Café	- 1,4
Coca	+ 0,4
Eau minérale	Entre - 1,8 et - 0,1
Jus (orange, citron, tomate, raisin...)	Entre - 3 et - 1
Thé	- 0,3
Vin	- 1,2 à - 2,4

Autres	
Beurre/huile	+ 0,6 / 0
Chocolat lait/noir	+ 2,4 / + 0,4
Fromage	Entre + 15 et + 20 (parmesan + 34 !)
Fromage blanc	+ 8,7
Glace	0
Lait	+ 0,7
Miel	- 0,3
Sucre	- 0,1
Yaourt	Entre + 1,2 et + 1,5

Exemples :

- 1 steak de bœuf (+ 7,8) avec des épinards (- 14) : votre repas sera globalement, basique, soit grossièrement à - 7. C'est bien !
- Le même steak de bœuf (+ 7,8) avec des pâtes (+ 6) et du parmesan (+ 34), ça ne donne pas du tout la même chose = + 48 ! Soit un repas hyperacidifiant, que vous avez intérêt à clore avec des fruits plutôt qu'avec un fromage blanc, pour ne pas aggraver encore les choses.

Si un repas acidifiant isolé ne pose pas de problème, les ennuis arrivent au fur et à mesure des erreurs : si l'on ne consomme jamais de fruits et légumes ou presque, on peut être sûr que l'alimentation est constamment acidifiante. Gros ennuis à prévoir à long terme. Pour ne pas se tromper, c'est vraiment simple : il suffit de mettre des fruits et légumes à tous vos repas, surtout lorsque vous consommez de la viande, du poisson, des œufs ou des crustacés.

DOULEURS

Certains aliments possèdent des propriétés antidouleur bien établies, tels que le piment (pour sa capsaïcine), le café (caféine) ou le clou de girofle, anesthésiant. D'autres ont montré des capacités étonnantes pour prévenir l'inflammation. Les études montrent qu'une consommation régulière, plusieurs fois par semaine, réduit très nettement le nombre de crises de migraines ou autres poussées inflammatoires. Au contraire, d'autres aliments favorisent l'inflammation... avez-vous vraiment besoin de cela ?

Dans l'assiette

- **Fruits.** Tous, en quantité.
- **Légumes.** Tous, en quantité. En cas de douleurs de l'appareil locomoteur, pensez aux pousses de bambou et aux cœurs de palmiers (reminéralisants).
- **Autres.** Cacao/chocolat, café, clou de girofle, gingembre, menthe poivrée, piment, chili, réglisse, thé, poissons gras riches en oméga 3.



Et aussi

- Prenez des bains antidouleur bien chauds (anticourbatures, antirhumatismes et antinévralgies). Avec du **gros sel** si possible, et des plantes antalgiques : **camomille romaine**, **lierre grimpant**, **marjolaine**, **menthe**, **sauge**, **serpolet**, **verveine**.
- **Douleurs articulaires**. Appliquez des cataplasmes locaux de **graines de moutarde**. Pour cela, versez de l'eau sur un mélange de 20 g de graines broyées (farine de moutarde) et 20 g de son. Remuez bien pour obtenir une pâte facile à étaler. Appliquez un peu d'huile végétale (olive, tournesol) sur la peau recouvrant l'articulation douloureuse, puis étalez votre cataplasme. Retirez-le lorsque vous ressentez une « brûlure ». La moutarde picote, c'est normal, les sensations de chaleur et de picotement vont monter en intensité, c'est normal aussi. Attendez au maximum avant

de retirer votre cataplasme, mais pas au point de vous brûler la peau tout de même !

- **Névralgie dentaire**. Mâchez un **clou de girofle**, anesthésiant.
- **Névralgie de la tête (migraines violentes)**. Buvez des infusions de **menthe** + appliquez des compresses d'infusion de menthe, sur le front, les tempes, les mâchoires crispées.

Aromathérapie,
le conseil de Danièle Festy

- ♦ **Névralgies**. Appliquez 1 goutte d'huile essentielle de **menthe poivrée** et 1 goutte de **camomille romaine** le long du nerf atteint. Renouvelez si nécessaire.



Nos conseils en +

- La douleur et l'être humain ne font qu'un. Il en existe mille et une, que nous expérimenterons tous un jour ou l'autre. La bonne nouvelle, c'est que, d'une manière générale, elle est utile : elle nous informe que quelque chose ne va pas. La mauvaise, c'est que... ça fait mal. Une fois le message passé, apaisez-la : souffrir inutilement n'est plus à la mode, et c'est tant mieux. Calmer la douleur est une nécessité, une obligation, d'autant que, parfois, le processus s'emballe et que le mal s'autoalimente. Cas typique de l'inflammation, qu'il faut calmer rapidement.
- Si les douleurs sont consécutives à une surcharge (pondérale, digestive...), reportez-vous à « Goutte » (p. 464).
- S'il s'agit plutôt de défaut d'élimination, adoptez la diététique spécial « Diabète ».
- Pour les douleurs spécifiques « Crampes », « Dents », « Dos », « Estomac », « Migraine », etc., reportez-vous aux pages concernées.
- Les douleurs les plus fréquentes sont articulaires et musculaires, dont le mal de dos, suivies des douleurs sportives, comme les entorses, lésions et tendinites.

SOUFFLEZ LE CHAUD ET LE FROID

Pour apaiser la douleur même si l'on n'a rien sous la main, le froid (cryothérapie) et le chaud (thermothérapie) sont très efficaces.

- *Le froid* provoque un choc thermique en faisant chuter la température de la peau de 33°C à moins de 15°C. Résultat, tout ce qui se déroule dans cette zone est freiné : la conduction nerveuse (ce qui calme la douleur – anesthésie), la production des enzymes responsables de l'inflammation (le froid est donc anti-inflammatoire), la circulation sanguine (cette vasoconstriction est suivie de près par une dilatation), le tonus musculaire (on a moins mal et on est engourdi, ce qui protège le membre tout en facilitant le mouvement).
- *Le chaud* fait exactement l'inverse : la chaleur augmente la circulation du sang grâce à la dilatation des vaisseaux sanguins, favorise le transport d'oxygène et des substances nutritives dans les cellules musculaires. C'est la première étape pour favoriser le processus d'autorégénération. En effet, les toxines naturellement emprisonnées dans les muscles, responsables des douleurs et contractures, sont ainsi plus facilement éliminées. Imaginez qu'au lieu d'un chemin unique, votre circulation s'écoule sur une autoroute à 6 voies. Forcément, c'est plus fluide, ça « coince » moins. La sensation est immédiate : un très grand bien-être ; comme lorsqu'on se plonge dans un bon bain chaud ou un sauna !

En fonction de ces précisions, adaptez la température de l'eau de votre bain antidouleur, par exemple.

Chaud – froid au menu

Certaines douleurs « appellent » le froid, d'autres le chaud. Souvenez-vous :

- le froid calme presque tous les types de douleurs ; à éviter sur la peau abîmée ;
- le chaud est requis en cas de contractures musculaires (mal au dos, crampes).

Les indications du « froid »	Les indications du « chaud »
Contusion, « bleu » Accident musculaire Entorse Douleur post-chirurgicale Tendinite Talon d'Achille Goutte Polyarthrite « Gros genoux » Maux de tête Inflammation, poussée inflammatoire	Toutes contractures musculaires Crampes, courbatures Après une mauvaise position Douleurs de l'arthrose Douleurs liées à une mauvaise circulation sanguine (artérielle)
Froid interdit si : ❌	Chaud interdit si : ❌
Maladie de Raynaud Plaies (risque de lésions irréversibles) Troubles de la sensibilité Allergie au froid (urticaire, purpura) Troubles cardiaques	Arthrite Poussée rhumatismale Infection Inflammation locale

ENGELURES (DOIGTS, PIEDS, OREILLES...) ET CREVASSES

Les engelures sont de véritables « brûlures de froid », touchant plus particulièrement les extrémités (doigts, orteils, oreilles) exposées aux aléas climatiques, et démunies de réserve de « gras » pour se protéger. La zone commence par blanchir puis, de retour en météo chaude (maison), rougit et picote fortement, puis se crevasse voire présente des cloques.

○ Dans l'assiette

- **Fruits et légumes.** Aucun en particulier, mais mangez chaud. Des soupes, potages, bouillons par exemple.

☙ Et aussi

- Faites des bains locaux (doigts, orteils) de décoction concentrée de **céleri**. Laissez simplement cuire un pied de céleri dans de l'eau pendant 1 heure. Ôtez le céleri (vous le mangerez!), attendez que l'eau tiédisse et trempez vos doigts gelés dans ce bain apaisant et cicatrisant.
- Frictionnez les zones gelées avec des feuilles de **cerfeuil** fraîches.



Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ◆ Appliquez 2 gouttes pures d'huile essentielle de **lavande officinale**, 3 fois par jour, jusqu'à cicatrisation.



- ◆ Massez-vous localement avec de l'huile végétale de rose musquée.

Nos conseils en +

- Les engelures peuvent être superficielles, donc seulement gênantes, ou graves, laissant derrière elles des lésions profondes. Consultez au moindre doute.
- Gardez en tête que lorsque le mal est fait et que les lésions sont avérées, on ne peut pas revenir en arrière. Pensez donc à bien vous protéger du froid, même si la température extérieure ne vous paraît pas sibérienne. À chacun sa propre sensibilité : s'il vous faut des gants lorsqu'il fait 10 °C dehors, mettez vos gants !
- En cas de grand froid, de vent, enduisez de cold-cream les parties du corps difficiles à protéger, comme le visage ou le bout du nez par exemple.

ENTORSE (FOULURE/CHEVILLE TORDUE)

Un trottoir mal négocié, un faux mouvement, une petite glissade incontrôlée sur un tas de feuilles mortes ou une plaque de verglas, et c'est la cheville tordue, voire la foulure (ligaments malmenés) ou même l'entorse. Ces conseils sont également valables en cas de « genou tordu ».



Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- Versez 3 gouttes d'huile essentielle de **gaulthérie** ou, à défaut, de **menthe poivrée**, ou encore de **lavande officinale** (ou, mieux, 1 goutte de chacune de ces huiles essentielles) dans une cuillère à soupe d'huile végétale, si possible d'arnica. Appliquez très doucement ce mélange autour de la zone douloureuse, rouge, gonflée, sans aggraver la douleur, donc sans masser. Mieux encore : imbitez une gaze ou une compresse d'eau très chaude, versez vos huiles essentielles pures dessus et

enroulez-la autour de l'articulation malade. Renouvelez si nécessaire toutes les heures le premier jour, puis espacez les jours suivants jusqu'à apaisement total.



Nos conseils en +

- Heureusement, le mot « entorse » est souvent employé à tort pour une « simple » cheville tordue, ou une foulure. La vraie entorse, grave, avec rupture des ligaments articulaires, vous conduira de toute façon directement aux Urgences de l'hôpital sans aucun doute.
- L'articulation doit être impérativement mise au repos total, le pied bien dans l'axe de la jambe.
- Le tennis, le foot et le basket exposent nettement plus à l'entorse que la natation ou le vélo. Si vos articulations sont fragiles, choisissez bien votre activité sportive.
- La fatigue favorise les foulures, les entorses : moins attentifs, on se tient mal et on marche n'importe comment. Même si vous êtes épuisé, faites un dernier effort : regardez où vous mettez les pieds tandis que vous rentrez tranquillement chez vous pour vous reposer.

ÉRUCTIONS

Voir « Aérophagie » (p. 382).

ESTOMAC (DOULEUR ET GASTRITE, CÉSOPHAGITE)

Si votre estomac et votre œsophage tutoient régulièrement les flammes de l'enfer, vous serez probablement fort aise de consommer les aliments recommandés ici. Surtout, méfiez-vous des excès, surtout gras ou alcoolisés, vous devriez déjà retrouver une certaine paix du ventre. Mais poursuivez vos efforts en privilégiant les amis fidèles de l'estomac.

Dans l'assiette

- **Fruits.** Banane, pomme, rhubarbe.
- **Légumes.** Chou cru (en jus, via la centrifugeuse, c'est plus digeste).
- **Autres.** Miel extrait à froid, légumes secs, avoine, angélique, basilic, carvi, cardamome, coriandre, fenouil, menthe, romarin, réglisse (bâton à mastiquer ou poudre à laisser infuser/non recommandé en usage prolongé aux personnes hypertendues), gingembre, curcuma, marjolaine, vinaigre de cidre.

LE CONSEIL QUI SAUVE LA VIE

Grâce à sa teneur inégalée en bicarbonates, l'eau de Vichy Saint-Yorre est TRÈS efficace contre les brûlures d'estomac. Les pastilles Vichy à sucer, à la menthe bonne pour l'haleine et la digestion, sont également indispensables ; en plus, elles sont dans votre sac.

Et aussi

- Entre les repas, buvez des tisanes de **camomille allemande** et/ou de **guimauve**, 2 à 3 fois par jour : ces plantes apaisent et cicatrisent.
- Après les repas, buvez des tisanes de **carvi**, d'**anis**, d'**estragon**, de **fenouil**.
- Si vos douleurs sont consécutives au stress (l'estomac est un grand sensible), buvez des infusions d'**origan**, à raison de 1 cuillère à café de plante par tasse d'eau bouillante. Laissez infuser quelques minutes, filtrez, sucrez éventuellement au miel, buvez calmement.
- Buvez un petit peu de gel d'**aloe vera**. Vous pouvez le récolter vous-même si vous faites pousser cette belle plante à la maison (voir encadré p. 511, 512). Prenez-en un tout petit peu chaque fois que vous souffrez.

- Croquez des graines de **cardamome**, d'**anis**, de **carvi**, mâchez des feuilles de **basilic** (antispasmes gastriques).
- En cas d'estomac paresseux, « de plomb » : buvez des infusions de **laurier**. Faites infuser quelques feuilles dans de l'eau bouillante pendant 10 minutes, puis de boire avant ou après les repas.



Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ♦ Massez la région de l'estomac, avec 2 gouttes pures d'huile essentielle d'**estragon**.



Nos conseils en +

- Attention aux aliments gras (fritures, chocolat, viandes et fromages gras). Ils déclenchent des réflexes de nausée. Pire : ils bloquent un petit muscle de l'œsophage, le forçant à demeurer légèrement entrouvert, pavant ainsi la voie aux remontées de sucs digestifs, normalement conçus pour rester dans l'estomac. Aïe !
- Attention aux plats épicés.
- Ne terminez pas vos repas par du sucré. Privé de dessert !

EXCÈS DE GRAISSES DANS LE SANG

Les triglycérides sont des graisses qui circulent dans notre sang, un peu comme le cholestérol. Ils proviennent soit de l'alimentation, soit sont fabriqués par notre foie à partir des aliments sucrés ou de l'alcool que nous consommons. Plus on mange sucré et on boit d'alcool, plus on risque d'avoir un taux de triglycérides trop élevé. Lennui, c'est que l'organisme n'en a pas vraiment besoin, sauf en cas de grand froid ou d'effort physique important prolongé. Normalement, le taux de triglycérides ne doit pas dépasser 1,5 g par litre de sang, et même 1,3 g pour les patients cardiaques. Trop de triglycérides nuit au cœur : en obstruant les artères, ils peuvent entraver la circulation du sang et mener à des attaques, des infarctus, etc. Cap sur les fruits, les légumes, les graines, ce sont vos meilleurs alliés.

Dans l'assiette

- **Fruits.** Tous, surtout citron, figue, pomme, pamplemousse.
- **Légumes.** Tous, surtout ail, artichaut, betterave, salade de pissenlit, poivron.
- **Autres.** Agar-agar, konjac, caroube, huiles d'olive, de colza, de noix, amande, noisette, noix, graines (sésame...), thé (surtout vert), café torréfié, soja sous toutes ses formes (édamame, « lait », tofu...) et tous les aliments riches en phytostérols (clou de girofle, haricot sec). Levure de bière, germe de blé.

Et aussi

- Buvez des infusions de **thé** (surtout vert), de l'**ispaghul**.

Nos conseils en +

- Dans 80 % des cas, les excès de graisses dans le sang ne sont pas d'origine alimentaire, mais génétique. Inutile donc de vous priver pour rien, c'est seulement dans 20 % des cas qu'une réforme diététique drastique portera ses fruits. En revanche, les conseils de cette page permettent d'une part de ne pas aggraver les choses, d'autre part de rendre les graisses en question moins dangereuses.
- Ne fumez pas, ne buvez pas (trop) d'alcool, surtout « fort ».
- Voir aussi « Cholestérol » (p. 417).

FATIGUE

Fatigué? Plutôt que de vous ruer sur des médicaments anti-fatigue, aux résultats discutables et effets secondaires certains, avez-vous pensé à vérifier que vous procuriez bien le minimum syndical d'énergie à votre corps? Lorsque votre voiture n'avance plus, vous commencez bien par vous assurer que son réservoir d'essence n'est pas vide, avant de la conduire à votre garagiste! Pour avoir la forme, un statut suffisant en fer, magnésium, protéines et vitamines est nécessaire. Et les besoins augmentent en cas de stress, surmenage, règles abondantes, maladie. Adaptez vos menus!

Dans l'assiette

- **Fruits.** Baies, cassis, myrtille, fraise, kiwi, citron, orange, pamplemousse.
- **Légumes.** Choux (tous), persil, épinard, cresson, radis, poivron, champignon.
- **Autres.** Graines germées (alfalfa), cannelle, cardamome, marjolaine, céréales complètes (riz, pâtes, pain – au levain –, flocon d'avoine...), gingembre, réglisse, huiles de colza et de noix, légumes secs, fruits oléagineux (amande, noisette, noix, pistache...), thé (de préférence en dehors des repas).

Et aussi

- Faites une cure de **citron** (voir p. 353).
- Buvez des tisanes de **gingembre** et/ou de **cannelle**, de **cardamome**. Hyperefficace!
- Moins agréable mais très utile aussi : les tisanes de **ginseng**.
- Si votre fatigue est liée à des abus digestifs, par exemple après les fêtes, buvez des tisanes de **romarin**.
- *Fatigue nerveuse* : faites chauffer 1 tasse de lait avec 1 feuille fraîche (ou 2 feuilles sèches) de **marjolaine**. À ébullition, coupez le feu. Laissez infuser encore 5 minutes à couvert. Filtrez. Sucrez au miel si vous le souhaitez.
- Prenez des bains stimulants, à base de **basilic**, **eucalyptus**, **laurier**, **mélisse**, **menthe**, **pin**, **romarin**, **thym**.
- Prenez des bains reminéralisants (après une période de surmenage ou une maladie, pen-

dant une convalescence), à base d'**ortie**, de **pissenlit**.

- **Convalescence** : buvez des tisanes de **fenugrec**. On ne vous le cache pas : c'est mauvais au goût ! Si vraiment ça ne « passe » pas, achetez votre fenugrec en pharmacie sous forme de gélules.
- **Élixir fortifiant** : chaque matin au réveil, plongez 1 cuillère à soupe de **miel** dans un verre d'eau chaude, mélangez bien et buvez lentement avant de commencer votre journée.



Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ◆ **Fatigue physique**. Versez 2 gouttes d'huile essentielle de **menthe poivrée** directement sous la langue matin, midi et soir.
- ◆ **Fatigue nerveuse**. Versez 1 goutte d'huile essentielle de **petit grain bigaradier** sur un comprimé neutre (en pharmacie) et laissez fondre en bouche matin, midi et soir. En cas « d'urgence », respirez à même votre flacon de petit grain ouvert.
- ◆ **Fatigue sexuelle** : voir « Impuissance » (p. 477).

Nos conseils en +

- Ne confondez pas simple fatigue passagère avec réelle asthénie, c'est-à-dire fatigue importante couplée à une baisse de la vitalité et de l'immunité. Une fatigue sans cause apparente et qui dure cache peut-être une maladie, une dépression, un problème de thyroïde... Consultez.
- S'il vous faut des vacances ou un changement de vie, aucun aliment, aucune plante, aucun médicament ne remplacera cette pause ou ce virage nécessaire.

FERTILITÉ

L'alimentation et la fertilité sont intimement liées. Les médecins savent qu'une femme trop maigre aura plus de mal à tomber enceinte, de même qu'une femme en fort surpoids. Mais les kilos ne font pas tout ! Ainsi, les spermatozoïdes en manque de vitamine C ne « nagent » pas assez vite ; le zinc est le minéral clé de la fertilité masculine ; les femmes anciennement sous pilule ont un statut perturbé en vitamines B ; un environnement pollué (pressing, pompiers) impose une véritable détox ; le stress permanent fait fuir le magnésium, minéral essentiel à la fertilité, etc.



Dans l'assiette

- **Fruits**. Frais et surgelés (nature) en grande quantité, surtout les « détox » : kiwi, melon, fraise, framboise, jus de fruits maison (ou au moins pressés à froid), particulièrement orange.
- **Légumes**. Frais et surgelés (nature) en grande quantité, surtout les « détox » : radis noir, poireau, cresson, poivron, fenouil, brocoli, asperge, avocat....
- **Autres**. Levure de bière, agar-agar, son de blé.

Notre conseil en +

- Les deux parents sont concernés, pas seulement la future maman. Voilà pourquoi des consultations orientées « fertilité » fleurissent, surtout en Angleterre (pas encore suffisamment en France), pour aider les couples en difficulté. Une fois les causes médicales écartées, les spécialistes orientent les futurs parents vers une détoxification (éviter les mauvaises graisses, les pesticides, etc.), puis vers les aliments riches en nutriments indispensables pour favoriser la conception.

FIÈVRE

Elle grimpe, elle grimpe, elle grimpe. Ce n'est pas une maladie, mais un symptôme : le corps fait « monter la température » pour lutter contre une invasion microbienne. Il ne s'agit pas d'entraver le processus, salutaire, mais de le surveiller afin que la fièvre n'épuise pas trop ni ne monte trop haut, mettant alors l'organisme en danger.

Dans l'assiette

- **Fruits.** Très riches en eau (melon, pastèque...) pour remplacer celle qui s'envole via la transpiration. Zestes de citron et d'orange (à grignoter), soupes de fruits aux épices (par exemple poire au vin et au clou de girofle et cannelle).
- **Légumes.** Oseille, céleri, concombre, potiron et soupes de courges.
- **Autres.** Régisse, baies de genièvre, fleurs de sureau.

Et aussi

- Faites des infusions de **zestes de citron**, d'**orange** et de **cannelle**. Il suffit de laisser macérer le tout 15 minutes dans de l'eau bouillante.

- Buvez des infusions d'**oseille**.
- Plongez-vous dans des bains de **genévrier**, **marjolaine**, **lavande**. L'eau ne doit pas dépasser 35°C.



Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ♦ Diluez 10 gouttes d'huile essentielle d'**eucalyptus radié** dans 1 cuillère à soupe de base pour bain (en pharmacie et boutiques spécialisées en aromathérapie). Versez dans une baignoire ou un bidet pour un bain de pieds bien chaud (38 ou 39°C) de 15 minutes. Rajoutez de l'eau chaude au fur et à mesure que l'eau tiédit. Le reste du corps doit être lui aussi bien au chaud. Séchez-vous les pieds sans rincer, enfiler de grosses chaussettes, et reposez-vous.

Notre conseil en +

- Pour vos infusions d'agrumes, utilisez exclusivement des fruits issus d'agriculture biologique ou, au moins, non traités après récolte.

FLORE INTESTINALE PERTURBÉE

(MYCOSES À RÉPÉTITION/MYCOSE BUCCALE)

La flore intestinale est constituée des milliards de bactéries « amies » qui peuplent nos intestins. Elle est garante de notre bien-être et de notre santé. Lorsque des variétés de bactéries « ennemies » ou de champignons prennent le « dessus », la flore se déséquilibre et les ennuis commencent : turista, tendance à attraper tous les microbes en hiver ou à enchaîner les mycoses, etc. Un traitement antibiotique est souvent à l'origine d'un déséquilibre de la flore, car ces médicaments détruisent les mauvaises bactéries, mais aussi les bonnes. Les aliments riches en prébiotiques (la nourriture préférée de nos bactéries amies) donnent un coup de main pour rétablir l'ordre et, surtout, le maintenir. Ils sont à consommer tout au long de l'année, en prévention, car une fois la flore perturbée, c'est trop tard : il faut alors passer aux probiotiques et à l'aromathérapie.



Dans l'assiette

- **Fruits.** Banane.
- **Légumes.** Ail, artichaut, asperge, chicorée, échalote, gombo, oignon, poireau, pissenlit, salsifis, tomate, topinambour.
- **Autres.** Huile d'olive, quinoa, ciboulette, curcuma, fenouil, fenugrec, froment, orge, gingembre, seigle, soja.



Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ◆ *Mycose digestive/buccale.* Posez 1 goutte pure d'huile essentielle de **cannelle de Ceylan** sur

un comprimé neutre (en pharmacie) et laissez fondre en bouche sous la langue, 3 fois par jour pendant 20 jours. Arrêtez 10 jours et, si nécessaire, recommencez pendant 20 jours.

- ◆ *Mycose buccale.* Appliquez localement, en plus du conseil détaillé ci-dessus, 2 gouttes d'huile essentielle pure d'**arbre à thé** 3 à 5 fois par jour jusqu'à guérison. Vous pouvez également faire des bains de bouche à l'huile essentielle de **laurier noble**, à raison de 6 gouttes dans un verre d'eau tiède, 3 à 5 fois dans la journée. N'oubliez pas de recracher !

Nos conseils en +

- Prendre soin de ses intestins est très important pour tous, à tout âge. Une alimentation riche en prébiotiques (fibres spéciales) est indispensable, mais parfois insuffisante. Il faut alors faire des cures de probiotiques (bactéries amies) recommandées en cas de traitement antibiotique, de mycoses vaginales récidivantes, de multiplication des rhumes et grippe.
- Le lait fermenté, le kéfir, les probiotiques, les prébiotiques ; tout un monde pour venir prêter main-forte naturellement à la flore intestinale malmenée. Lire : *Nous avons tous besoin de probiotiques et de prébiotiques*, éditions Leduc.s.

FOIE FATIGUÉ

Le foie est extraordinairement polyvalent, c'est un organe clé de la santé. Parmi ses innombrables casquettes, c'est notre gestionnaire de « poubelle intérieure ». Quand il va mal, non seulement tout va mal, mais en plus on élimine moins bien nos déchets, d'où cet état nauséux, pénible impression d'être empoisonné. Mettre ce noble organe au repos est impératif et rapidement payant : mieux-être, teint plus éclatant, maux de tête qui s'estompent... la vie redevient tout à coup belle et légère.

Dans l'assiette

- **Fruits.** Fruits en général, agrumes et pomme en particulier, citronnade, prune, rhubarbe.
- **Légumes.** Céleri, choux, poireau, ail, radis noir, artichaut, cresson, oignon, patate douce, épinard, oseille, tomate.
- **Autres.** Basilic, cerfeuil, coriandre, persil, menthe, pissenlit, estragon, curcuma, gingembre sur le maximum de plats. Riz blanc.

Et aussi

- Buvez beaucoup de **citronnades** (eau + jus de citron frais pressé) dans la journée, dès le matin au lever. Les plus courageux se lancent dans une cure de citron (voir p. 353).
- Buvez des infusions de **cerfeuil, romarin, fenouil, gingembre, menthe, mélisse**, ainsi que de toutes les herbes et épices listées ci-dessus. Plus la tisane est amère, plus elle est efficace, donc laissez infuser plus de 10 minutes.

Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ◆ **Foie fatigué.** Versez 2 gouttes d'huile essentielle de **menthe poivrée** sur une petite cuillère d'huile d'olive ou de miel. Laissez fondre en bouche 2 fois par jour.
- ◆ **Hépatite.** En complément du traitement détaillé ci-dessus, versez 1 goutte d'huile essentielle de **romarin à verbénone** dans une petite cuillère d'huile d'olive ou de miel. Laissez fondre en bouche 3 fois par jour jusqu'à amélioration des symptômes.

Nos conseils en +

- Objectif zéro alcool. Il n'y a pas de pire ennemi du foie.
- Évitez le sucre, le café (même décaféiné) et les graisses (surtout cuites) tant que vous ne vous sentez pas complètement remis.

FRONT MUSCULAIRE

La fonte musculaire (sarcopénie) est un mal peu pris en compte car l'on juge — à tort — qu'il ne s'agit « que » d'un problème « esthétique » d'une part, et qu'il n'y a rien à faire pour y remédier d'autre part. Les toutes nouvelles recherches en matière de nutrition prouvent exactement l'inverse. D'abord, un bon statut musculaire est une garantie anti-âge : ce sont les muscles qui nous maintiennent droit et digne, eux qui « remplissent » notre enveloppe corporelle afin de la rendre tendue et bombée, eux encore qui nous permettent de bouger, de porter des sacs, de faire du vélo, de ne pas être essoufflé au moindre pas, bref : sans muscles, nous ne sommes plus grand-chose. Mais la sarcopénie n'est pas cantonnée aux seniors, loin de là. Dès que l'on reste alité quelques jours (grippe), on perd du muscle ! Et qui dit fonte musculaire dit baisse de la capacité respiratoire, chute de la densité osseuse, diminution de la sensibilité à l'insuline. Traduisez : risque de surpoids, de prise de « gras », de diabète, et grande friabilité ou l'inverse (perte de la tolérance au chaud). Vu sous cet angle, cela change tout, n'est-ce pas ?

Dans l'assiette

- **Fruits.** Trois par jour, avec une préférence pour les petits fruits très colorés (myrtille, cassis...). La pastèque et le jus de pastèque.
- **Légumes.** Verts, accompagnant systématiquement les plats principaux pour un bon équilibre acido-basique
- **Autres.** Levure de bière, céréales (avoine, blé, épeautre, kamut, maïs, millet, orge, quinoa, riz, sarrasin, seigle), légumes secs (coco, dolic, fève, flageolet vert, haricot, lentille, lingot, pois cassé, pois chiche, soja), graines (anis, arachide, citrouille, colza, lin, melon, sésame, soja, tournesol — à grignoter à l'apéritif, comme des cacahuètes, ou à glisser dans les salades, plats, desserts...), oléagineux (amande, cacahuète, noix, noisette, pistache, pignon de pin).

PLUS MUSCLÉ GRÂCE À LA PASTÈQUE

La pastèque intéresse beaucoup les chercheurs ces derniers temps. C'est qu'elle renferme un acide aminé très particulier, appelé la citrulline, qui non seulement s'opposerait à la fonte musculaire, mais en plus agirait comme le Viagra, c'est-à-dire en dilatant les vaisseaux sanguins. On trouve aussi de la citrulline dans le concombre, le melon, la noix, mais en bien plus faible mesure.

Nos conseils en +

- Évitez absolument les régimes drastiques et déséquilibrés, surtout appauvris en protéines.
- Marchez, bougez, le plus possible selon vos capacités, votre âge, etc. : plus on sollicite ses muscles, moins ils fondent. On perd toujours très vite les muscles dont on ne se sert pas.

FRILOSITÉ

(ET SYNDROME DE RAYNAUD)

Les doigts et les orteils gelés presque tout le temps, ou en tout cas dès la moindre baisse de température, ne serait-ce qu'en passant dans le rayon surgelés du supermarché? Cap sur les protéines et les polyphénols pour renforcer les vaisseaux, sur les bons gras priés de fluidifier le sang et sur les vitamines de la circulation.

Dans l'assiette

- **Fruits.** Au moins trois par jour, parmi ceux renfermant le plus de flavonoïdes : petits fruits foncés (baies, cassis, myrtille), kiwi, agrumes (citron, orange, pamplemousse), raisin noir (avec les pépins et la peau), papaye, goyave.
- **Légumes.** Crudités au moins à un repas par jour + salade verte (foncée) à l'autre. Ail frais.
- **Autres.** Plantes aromatiques et épices douces : muscade, vanille, cannelle, persil, basilic, coriandre... Toutes favorisent la circulation du sang. Huiles de colza, de noix et d'olive, thé vert (2 tasses par jour), vin rouge (facultatif : 1 verre par jour, de préférence au déjeuner).

Et aussi

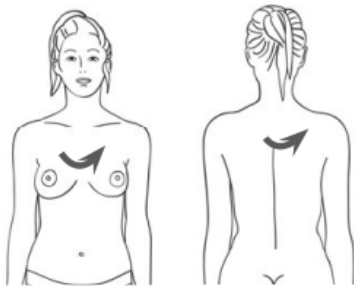
- *Pieds et mains froids.* Faites des bains locaux (mains ou pieds) de **graines de moutarde** ou de **piment de Cayenne** broyés. Comptez 1 cuillère à soupe de l'un ou de l'autre pour 2 litres d'eau tiède.
- Buvez chaque jour 1 à 2 tasses de tisane de **sarrasin**, pour activer la circulation sanguine des extrémités. Versez 1 c. à s. de graines de sarrasin dans une petite casserole. Ajoutez 15 cl d'eau (l'équivalent d'une petite tasse). Portez à ébullition et laissez bouillonner 3 minutes. Coupez le feu, filtrez. C'est assez

concentré, c'est normal. Vous pouvez ajouter un petit peu de miel (de sarrasin c'est encore meilleur) si vous le souhaitez.



Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- *Pieds et mains froids.* Versez 10 gouttes d'huile essentielle de **thym à thujanol** dans 1 c. à s. d'huile d'amande douce et massez vos pieds et mains 2 fois par jour, 20 jours de suite.
- *Frilosité générale.* Bain aromatique : une fois l'eau à 38 °C coulée, versez-y 8 ml de base pour bain mélangés à 2 ml d'huile essentielle de **thym à thujanol**. Restez dans l'eau au moins 20 minutes, en maintenant la température à 38 °C. Sortez et séchez-vous sans vous rincer + frictions du thorax et du dos avec quelques gouttes de cette même huile essentielle.



Notre conseil en +

- Redécouvrez le sarrasin. Chez nous, il évoque surtout les galettes de blé noir (de sarrasin) salées, dans les crêperies bretonnes. Mais en Chine, en Corée ou au Japon, le sarrasin est utilisé quotidiennement, sous forme de farine pour préparer des nouilles (les *sobas*) ou en infusion (le *sobacha*). Le *sobacha* est totalement dénué de caféine, donc aucun risque d'insomnie ou d'excitation intempestives, mais surtout il est très riche en rutine, un flavonoïde connu pour favoriser la circulation et renforcer les capillaires sanguins. C'est pourquoi on le boit au Japon pour faire baisser la pression artérielle et prévenir ou traiter les symptômes liés à une mauvaise circulation (frilosité, syndrome de Raynaud, jambes lourdes, varices...). À savoir: les graines germées de sarrasin sont encore plus riches en rutine que les graines de base, il n'y a plus qu'à les faire germer et à les manger en salade.

FURONCLE

Voir « Abcès » (p. 377).

GASTRO-ENTÉRITE

Voir « Diarrhées » (p. 441) et « Gaz, flatulences » (p. 461).

GAZ, FLATULENCES

Contrairement aux « gaz d'en haut » (éructations), ceux « du bas » ne proviennent pas de l'air contenu dans les aliments, mais résultent de la fermentation digestive dans l'intestin. Plus les bactéries intestinales ont du travail, parce qu'elles doivent digérer ce qui ne l'a pas été en amont, plus elles produisent de gaz.

Dans l'assiette

- **Légumes.** Fenouil.
- **Autres.** Aneth, angélique, anis, basilic, carvi, coriandre, menthe, verveine, huile d'olive, gingembre, riz. La plupart des plantes aromatiques et des épices sont « antigaz ».

Et aussi

- Buvez 1 infusion de graines d'**anis** + de **carvi** + de **fenouil** *avant chaque repas*. Comptez 1 cuillère à café de mélange de graines broyées pour 1 tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes avant de filtrer et de boire.
- Buvez 1 infusion de **basilic** frais *après chaque repas*. Comptez 4 g (environ 1 cuillère à café) de feuilles hachées pour 1 tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 4 minutes avant de filtrer et de boire.

- Si les ballonnements sont douloureux, préférez les infusions de **gingembre** ou de **badiane**, 1 à 3 fois par jour.
- Pour faciliter l'expulsion des gaz douloureux, optez pour une infusion de **mélisse**.



Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- Versez 1 goutte d'huile essentielle d'**estragon** sur 1 petit sucre ou 1 comprimé neutre (en pharmacie), et laissez fondre en bouche juste après le repas et/ou massez le ventre avec 2 gouttes d'huile essentielle pure d'estragon.

Notre conseil en +

- Méfiez-vous des excès de féculents (pâtes, pommes de terre...), ainsi que de certains végétaux : ail, artichaut, aubergine, brocoli, céleri, chou, concombre, cresson, échalote, navet, oignon, poivron, petit pois, radis, rhubarbe, salsifis, tomate (ôtez pépins/peau), légumes secs, banane encore verte, fruits à graines (fraise, framboise, cassis...), abricot, agrumes : tous sont susceptibles de fermenter plus facilement que les autres.
- Mâchez longuement avant d'avaler.
- Faites des cures d'enzymes digestives : 1 gélule ou 1 pastille à sucer à chaque repas pendant 10 à 20 jours.

GENCIVES EN BONNE SANTÉ

Les gencives douloureuses et/ou qui saignent doivent vous inquiéter. Elles signalent une anomalie avec le spectre de, petit à petit, mettre en danger les dents, avec toutes les conséquences que l'on imagine. Par ailleurs, les gencives peuvent très bien être attaquées, « grignotées » par la plaque dentaire, sans pour autant être douloureuses : c'est pire, le mal s'étend discrètement, en toute impunité. Pour éviter ce processus, prenez soin de vos gencives au quotidien et réagissez aux premiers signes anormaux.



Dans l'assiette

- **Fruits.** Crus à la croque : poire croquante, nashi, noix de coco, pomme. Vous connaissez le dicton : « Une pomme par jour éloigne le médecin »... et le dentiste !
- **Légumes.** Crudités : fenouil, carotte, chou... tout ce qui croque et qui se mastique.
- **Autres.** Clou de girofle, sauge.



Et aussi

- Faites des gargarismes et des bains de bouche avec des infusions de **camomille allemande** concentrée (3 sachets ou 3 c. à c. par tasse) ou avec de l'infusion de thym, antiseptique gingival.
- Dans les pays nordiques, on utilise le **lichen** (mousse islandaise – *Cetraria islandica*) en infusions pour bains de bouche spécial « gingivite ». Pourquoi ne pas faire de même chez

nous ? On trouve cette plante en pharmacie ou en herboristerie.

- Brossez-vous doucement les gencives douloureuses (avec infection) avec des feuilles de **sauge** réduites en poudre.



Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ♦ Massez-vous la zone de gencive enflammée avec 2 gouttes pures d'huile essentielle de **laurier noble**.
- ♦ En cas de grosseur, si vos gencives saignent, appliquez 2 gouttes d'huile essentielle de **géranium rosat** sur la zone sensible.

Nos conseils en +

- Attention à tout ce qui peut blesser les gencives, comme une allumette mâchouillée lorsqu'on arrête de fumer, une bouteille au bouchon récalcitrant que l'on « termine » avec les dents, un cure-dents... À éviter.
- Lorsque vous vous brossez les dents, pensez à vos gencives : massez-les doucement, avec des poils doux ou au doigt. Avec un gel à la sauge spécial « gencives », c'est encore mieux.
- Ne fumez pas.

GLOSSITE ET « LANGUE BRÛLANTE »

La glossite est une inflammation de la langue avec des sensations de brûlures intenses dans la bouche. Contrairement à la « langue brûlante », la glossite ne s'apaise jamais : ni la nuit, ni pendant les repas. Parfois seulement gênante, souvent totalement insupportable, elle désespère car, globalement, on ne sait pas vraiment la traiter. Heureusement, certaines pistes naturelles aident à apaiser durablement, et surtout évitent d'entretenir les lésions. Les conseils ci-dessous concernent principalement les glossites et « langue brûlante » dites d'origine digestive.

Dans l'assiette

- **Fruits.** Évitez tous les fruits acides (citron, orange...).
- **Légumes.** Évitez les légumes acides (tomate...).
- **Autres.** Germe de blé.

Attention ! Fuyez les condiments acides (cornichons...), les aliments qui acidifient (sucre, sucreries, excès de protéines) ou provoquent de l'acidité gastrique (trop d'alcool, de graisses).

Et aussi

- Appliquez du gel d'**aloe vera** directement sur la langue.
- Faites une cure de **propolis** (voir p. 362).
- Si l'origine est hépatique, reportez-vous à « Foie fatigué » (p. 457).

Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- Faites des bains de bouche cicatrisants. Versez 3 gouttes d'huile essentielle de **lavande aspic** dans un petit verre d'eau tiède. Promenez le liquide partout en bouche. Recrachez. Renouvelez 3 fois par jour.

Nos conseils en +

- Certaines glossites sont *aiguës* et « accidentelles » : problème mécanique, bactérien, allergique, irritation due à une prothèse, zona, maladie infantile type varicelle... ; d'autres sont *chroniques*, semblent s'installer sans raison et trahissent parfois une maladie plus générale : c'est alors cette dernière qu'il faut soigner, pas la glossite. Il faut réfléchir : les symptômes surviennent-ils systématiquement après la consommation de tel ou tel aliment, par exemple ? Il faut de toute façon consulter. D'autres encore sont des effets secondaires de médicaments, notamment de chimiothérapie ou de radiothérapie (traitement anticancer).
- Recherchez une intolérance alimentaire : certaines personnes se disent totalement guéries après la suppression de lait et de produits laitiers, par exemple.
- Voir aussi « Aphtes » (p. 393).

GOUTTE

Lorsqu'un excès d'acide urique, conséquence de la dégradation des protéines, cristallise autour d'une articulation, cela provoque une inflammation très douloureuse. La goutte s'attaque souvent au gros orteil, surtout chez l'homme, mais aussi aux doigts, au poignet ou au coude, surtout chez la femme. Par ailleurs, les reins finissent par en pâtir eux aussi. Double problème : trop de protéines dégradées dans le corps, et mauvaise élimination rénale de l'acide urique. Il faut alors soulager l'organisme en consommant moins de protéines et en facilitant le drainage.

Dans l'assiette

- **Fruits.** Tous, frais, nature, surtout : cerise noire, citron, alkékenge, poire, pomme, raisin. Consommez des cerises sous toutes leurs formes.
- **Légumes.** Tous, frais ou surgelés, nature, dont : artichaut, choux, pissenlit (salade), salsifis, tomate.
- **Autres.** Mais, thé léger, hibiscus, curry.

Et aussi

- Buvez des infusions d'ortie, pissenlit, cassis, hibiscus.

Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ◆ Massez légèrement l'articulation douloureuse avec 2 gouttes pures d'huile essentielle de **gaulthérie**, 3 fois par jour pendant 5 à 7 jours.



Nos conseils en +

- Évitez surtout les aliments riches en purines, qui se transforment en acide urique dans l'organisme. C'est-à-dire la viande rouge, les abats, le gibier, mais aussi l'alcool, particulièrement la bière et le vin blanc. Attention également à l'excès de céréales et de légumineuses, elles sont aussi très riches en protéines, y compris les produits à base de soja, les edamames, le « lait de soja », etc.
- Buvez de grandes quantités d'eau.

GRIPPE

(SAISONNIÈRE, H5N1, H1N1...)

Voir « Rhume » (p. 507).

GUEULE DE BOIS

Nous avons tous connu des lendemains de fête peu glorieux. Que dire de plus sinon « je ne le referai plus » ?

Dans l'assiette

- **Fruits.** Citron.
- **Légumes.** Avocat.
- **Autres.** Buvez beaucoup d'eau bicarbonatée (type Vichy Saint-Yorre).

Voir la liste des Meilleurs aliments « déttox » (p. 436).

Et aussi

- Buvez des infusions de **menthe** ou de **thym**.
- Buvez de grandes quantités de citronnade (jus de **citron** + eau, ou jus de citron + eau pétillante), tiède, chaude ou froide. Ne sucrez pas, ou alors un tout petit peu au miel.



Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ♦ Versez 2 gouttes d'huile essentielle de **menthe poivrée** directement sous la langue. Renouvelez si nécessaire jusqu'à 3 fois dans la journée. Si en plus d'être nauséeux vous avez mal à la tête, appliquez 1 goutte pure de menthe poivrée sur la (ou les) tempe(s), où « ça fait mal », et massez lentement.



Notre conseil en +

- Marchez, prenez l'air, oxygéenez-vous. Vous serez beaucoup plus vite remis même si la simple idée de poser un pied par terre vous donne la nausée. En réalité, c'est l'inverse. Forcez-vous un peu au début, vous serez récompensé de vos efforts.

HÉMOCHROMATOSE

(TROP DE FER DANS LE SANG)

Première maladie génétique en France (1 Français sur 300 en souffre), l'hémochromatose se traduit par une absorption excessive de fer au niveau intestinal. Si le fer est indispensable à la vie, il est très nocif en excès et finit par abîmer les organes prématurément. Le traitement médical repose en grande partie sur des prélèvements réguliers de sang. Mais des réflexes alimentaires sont plus que souhaitables, afin non seulement de consommer le minimum de fer, mais encore de le piéger naturellement grâce aux tanins de certains végétaux, le thé par exemple.



Dans l'assiette

- **Fruits.** En grande quantité. kaki, coing, raisin, noix, mûre, framboise, cassis.
- **Légumes.** En grande quantité. Aubergine.
- **Autres.** Boire du thé pendant les repas. Vin, café, cacao, jus de raisin.

Notre conseil en +

- Limitez la consommation d'aliments végétaux riches en fer ou favorisant son absorption, comme le chou vert, le chou frisé, le chou chinois, les graines de citrouille, de sésame, de lin, le quinoa, le persil, le cacao, les noix de cajou, les abricots secs. Mais les plus grands pourvoyeurs de fer sont d'origine animale, d'autant que ce fer est encore mieux assimilé que celui des légumes et des fruits : attention donc à la viande rouge, au boudin noir, aux moules, aux œufs... à consommer avec la plus grande modération.
- Plus vous faites infuser le thé, surtout vert, plus il se charge en tanins.

HÉMORROÏDES

Les hémorroïdes sont des veines qui assurent l'étanchéité de l'anus, heureusement qu'elles sont là ! Lorsqu'elles sortent de leur fief, les problèmes commencent : douleurs, saignements. Et pourquoi sortent-elles ? Généralement, à cause d'une poussée trop importante (constipation, effort physique intense type déménagement) sur fond de parois veineuses fragiles pour cause de sédentarité chronique, de manque de végétaux et de protéines. La crise hémorroïdaire est l'un des maux les plus répandus. Même si, par pudeur, personne n'admet en avoir souffert un jour !

Dans l'assiette

- **Fruits.** En abondance.
- **Légumes.** En abondance.
- **Autres.** Céréales complètes, légumes secs, pruneau, figue, piment (très très doux !), gingembre, konjac.

Et aussi

- Prenez un beau bouquet de **cerfeuil**. Préparez du jus (à l'aide d'une centrifugeuse) ou une infusion. Imbibez ensuite un linge propre de ce liquide et appliquez localement. Laissez poser 10 minutes, ne rincez pas. Renouvelez 5 à 6 fois par jour jusqu'à amélioration.

Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ◆ Appliquez doucement 1 goutte d'huile essentielle de **lentisque pistachier** sur l'hémorroïde malade, après la toilette et après chaque selle.

Nos conseils en +

- Attention aux épices « piquantes » !
- Évitez les régimes trop pauvres en protéines, ils affaiblissent les vaisseaux sanguins.
- Soyez actif : la crise hémorroïdaire guette de préférence les personnes trop longtemps assises, surtout en cas de petits à-coups (conducteur de taxi, de bus, de camion, équitation, moto, vélo, VTT...).
- Traitez impérativement la constipation si nécessaire (voir p. 424).

HERPÈS

Une fois survenue la première crise d'herpès de votre vie, vous garderez le virus en vous toute votre existence. Il se « réveillera » en cas de fatigue, de stress, d'exposition solaire au fil du cycle menstruel ou parfois sous l'action de certains composants alimentaires. Des spécialistes estiment que l'acide aminé « arginine » (dans les aliments « à éviter » ci-dessous) favorise la réactivation du virus, contrairement à la lysine, un autre acide aminé plutôt hostile au virus. En période « sensible », mieux vaut favoriser le second et délaisser le premier ! Ces habitudes alimentaires sont à adopter en prévention d'une crise, par exemple lorsque vous partez en vacances au soleil ou avant vos règles, car une fois « sorti », l'herpès suit son cycle sans que rien ne puisse l'en empêcher.

○ Dans l'assiette

- **Fruits.** Évitez : noix de coco.
- **Légumes.** Évitez : chou de Bruxelles, petit pois.
- **Autres.** Évitez : noix du Brésil, noisette, noix, orge, maïs, avoine, blé.



Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ◆ Appliquez 2 gouttes pures d'huile essentielle de **niaouli** sur l'herpès (labial ou génital) toutes les 2 heures. Si votre peau est ultrasensible, notamment les muqueuses génitales, diluez auparavant votre niaouli dans 2 gouttes d'huile végétale de millepertuis ou d'amande douce.



Notre conseil en +

- Les aliments riches en lysine semblent limiter les risques de faire une poussée d'herpès. Il s'agit des viandes maigres et des huîtres, des œufs, des haricots blancs, du soja sous toutes ses formes (tofu, edamame, « lait »...), du bœuf, du porc, du lait.

HOQUET

Lorsque le diaphragme se contracte subitement, et que les cordes vocales s'en mêlent, cela donne le hoquet. Hic! Si le phénomène est isolé, on l'oublie presque aussitôt. Mais certaines personnes en souffrent régulièrement, voire quotidiennement, et même après chaque repas. S'il n'est pas dangereux en soi, il peut, à force, gâcher la qualité de vie.



Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ◆ Versez 1 goutte pure d'huile essentielle d'**estragon** sur un petit sucre, et laissez fondre en bouche. Le résultat est encore plus spectaculaire si vous posez la goutte directement sous la langue. Normalement, le hoquet stoppe net, mais s'il persiste, renouvelez la prise d'estragon 10 minutes plus tard.

Notre conseil en +

- Les hoquets « récidivants » attaquent surtout les personnes ultranerveuses. Calmez-vous, tout va bien.
- Si vous n'avez pas d'huile essentielle d'estragon, mâchez quelques feuilles fraîches d'estragon.

HYPERACIDITÉ

L'hyperacidité ne concerne pas les brûlures de l'estomac. Il s'agit du corps tout entier, « trop acide » en raison d'une alimentation acidifiante. Pour rétablir l'équilibre acido-basique physiologique, normal, et prévenir les douleurs musculaires, urinaires, articulaires, digestives, le stress, la fatigue, mais aussi la perte osseuse et les problèmes de peau liés à votre état, il suffit de manger davantage d'aliments « basiques ». Les aliments acidifiants aggravent toujours les choses, les aliments « basiques » (= le contraire de « acidifiants »), eux, les améliorent !



Dans l'assiette

- **Fruits.** En abondance, surtout agrumes (citron, pamplemousse, orange, clémentine), annanas, raisin.
- **Légumes.** En abondance.
- **Autres.** Noix, graine de sésame, amande, soja (tofu, lait de soja...), thé léger.



Et aussi

- Faites des cures de **citron** ou de **pamplemousse** (voir p. 353, 363).

Nos conseils en +

- Contrairement à leur saveur acide, les agrumes, citron en tête, ne sont pas acidifiants, c'est même l'inverse. En revanche, attention aux excès de protéines (viandes, abats...), à l'alcool, au sucre et aux sucreries, très acidifiants.
- Voir « Dos (douleurs) » (p. 444) pour la liste des aliments acidifiants ou, au contraire, basiques.
- L'exemple type d'une douleur provoquée par un excès d'acide, c'est la courbature (trop d'acide lactique). Buvez beaucoup d'eau, si possible bicarbonatée, pour l'évacuer.

HYPERACTIVITÉ

Le TDAH, trouble de déficit de l'attention/hyperactivité, également appelé trouble hyperkinétique (terme utilisé par l'Organisation mondiale de la santé), peut se traduire par diverses manifestations de déficit d'attention, d'hyperactivité ou, paradoxalement, d'apathie, d'impulsivité et de manque de concentration. La plupart des médicaments habituellement prescrits sont malheureusement peu efficaces à long terme et ne font souvent que déplacer le problème et même en créer d'autres (dépendance). Quoi qu'il en soit, certains aliments seraient aptes à freiner ces troubles, d'autres au contraire, à les aggraver. Il serait dommage de négliger cette approche simple, de bon sens, naturelle, pragmatique et bénéfique à la santé dans son ensemble.

Dans l'assiette

- **Fruits.** À chaque repas. Peut-être limiter : cerise, datte, framboise, myrtille, pruneau, raisin sec (salicylates).
- **Légumes.** À chaque repas, notamment asperge, poivron, épinard.
- **Autres.** Germe de blé, champignons, lentille, haricot sec. Limiter/éviter : café. Peut-être limiter : cornichon, paprika, réglisse (salicylates).

Et aussi

- Faites prendre à votre enfant hyperactif des bains relaxants à la **lavande** (voir p. 515) ou en utilisant de l'huile essentielle de **lavande officinale**.

Le conseil de Danièle Festy

- Proposez plusieurs fois par semaine à votre enfant un plat à base de poisson gras (saumon, maquereau, sardine, hareng...) ou songez à une supplémentation (capsules d'huiles de poisson).
- Et**
- Supplémentez-le en « bons oméga 6 », c'est-à-dire en lui donnant des capsules d'huile d'onagre.

Nos conseils en +

- Selon certains médecins, de nombreux enfants hyperactifs seraient intolérants ou allergiques à certains aliments. Quelques études montrent une amélioration lorsqu'on exclut les aliments incriminés, d'autres non. Quelques spécialistes estiment que les colorants, les conservateurs et les salicylates peuvent également jouer un rôle dans l'hyperactivité et qu'il vaut mieux limiter leur consommation. Vous l'avez compris : aucune panacée à prévoir, mais une piste intéressante à envisager, parmi d'autres.
- Certaines huiles essentielles peuvent être utiles, à diffuser dans la chambre par exemple. À voir au cas par cas avec un spécialiste.

HYPERSENSIBILITÉ ALIMENTAIRE

Ni tout à fait allergie, ni tout à fait intolérance, l'hypersensibilité alimentaire gagne du terrain. On devient hypersensible à un aliment lorsque pendant longtemps tout s'est bien passé entre lui et nous, et que d'un coup on ne le supporte plus. Il semble que l'exposition aux pesticides et additifs (surtout les arômes) prédispose au problème. Par ailleurs, la monotonie alimentaire est également incriminée. Selon certaines statistiques, moins de 1 % de la population serait qualifiée « d'hypersensible alimentaire », mais en réalité personne n'en sait rien. En effet, pour un nombre croissant de spécialistes, le problème arbore mille et un visages, allant des maladies auto-immunes à composante inflammatoire (polyarthrite rhumatoïde, maladie de Crohn, psoriasis, lupus) aux réactions allergiques telles que l'asthme ou l'urticaire. Hypersensibilité alimentaire, allergie et intolérance sont de plus parfois étroitement intriquées. Pour déterminer avec exactitude l'aliment qui pose problème, vous pouvez faire une diète de rotation (concept créé par l'allergologue américain Dr Albert Rowe), suivie d'une diète d'exclusion, mais elles nécessitent l'avis d'un allergologue, raison pour laquelle nous ne les détaillons pas ici. Le but de cette page est simplement de vous sensibiliser au problème et, si vous vous reconnaissez, de vous rassurer peut-être un peu : vous n'êtes pas seul.

Dans l'assiette

- Tous les aliments « nature », frais ou surgelés à condition qu'ils soient de bonne qualité. (« Fait maison » vivement recommandé).
- Limitez les épices (notamment la vanille et le poivre), ainsi que les aliments trop parfumés en général, même si c'est avec des aromates naturels.
- Surveillez vos réactions à la consommation d'aliments riches en gluten (seigle, avoine, blé, orge), donc la farine, le pain, les pâtes, le couscous, les tartes et quiches... Il semblerait que cette protéine favorise l'hypersensibilité, mais la quantité tolérée est individuelle.

ADDITIFS, NANOPARTICULES ET COMPAGNIE

Dites-vous bien que tous les aliments préparés (« non bruts »¹) renferment des additifs et que, contrairement aux discours faussement rassurants, nul ne sait au juste comment se comportent ces additifs dans l'organisme. Surtout lorsqu'ils sont additionnés les uns aux autres. Par exemple, dans une simple soupe de tomate instantanée, il y a de l'E621 (un exhausteur de goût), de l'E551 (un antiagglomérant), de l'E330 (un antioxygène), et ainsi de suite, la liste est longue. Il en va de même pour tous les produits. Imaginez à la fin de la journée, le cocktail savoureux d'additifs. Multipliez par 365 pour l'année, etc. Par ailleurs, les industriels se sont précipités récemment sur les nanoparticules², aptes à modifier la texture, la couleur, le goût, l'odeur des aliments, à les protéger contre l'humidité, à surveiller leur teneur en bactéries (but sanitaire), à améliorer/prolonger la conservation : des minuscules particules de fer, de titane, de silice, de carbone, d'antimoine, de magnésium, de zinc, d'argent, sont ainsi incorporées dans nos aliments et leurs emballages. Des doutes planent concernant leur impact sur la santé, insuffisamment étudié. Sachant que les nanoparticules sont si petites qu'elles traversent facilement toutes les barrières naturelles de notre corps, aussi bien digestives que cérébrales, il y a au minimum de quoi se poser des questions quant à ces nouvelles avancées technologiques, déjà largement dans nos assiettes. Tous les spécialistes sont d'accord : les menaces de demain et les évaluations toxicologiques devront prendre en compte ces nouveaux venus dans l'arsenal des technologies alimentaires. Les antiques DJA (Doses journalières admissibles), brandies tels des étendards sécuritaires par l'ancienne génération des toxicologues, étant quelque peu dépassées sur ce point...

Nos conseils en +

- Plus les aliments sont transformés, contiennent d'additifs ou ont subi d'étapes de fabrication, plus ils sont à éviter ou, au moins, à limiter au maximum.
- Chez les enfants atopiques (allergiques), certains additifs tels que la vanille (naturelle) ou la vanilline (de synthèse) peuvent réactiver l'atopie. Si votre enfant est asthmatique ou souffre d'eczéma, mieux vaut l'habituer au parfum fraise ou chocolat...
- Tous les additifs sont potentiellement allergisants. Méfiez-vous spécialement du glutamate (surtout le E621) et des colorants. Les sulfites et les métabisulfites, additifs antioxydants (E220 à E227), largement employés dans les aliments (bière, vin, cidre, pomme de terre sous vide, moutarde, fruits et légumes secs, poissons séchés...) peuvent, eux, faire éternuer, pleurer voire déclencher une crise d'asthme chez les asthmatiques.

1. Dans les aliments « bruts », il y a hélas également des pesticides, qu'il faut comptabiliser dans la liste des « indésirables »...

2. Une nanoparticule mesure 1 nanomètre, c'est-à-dire 1 milliardième de mètre, soit 50 000 fois moins que la circonférence d'un cheveu. Le mot vient de « nain » et signifie « 1 milliardième » dans le langage scientifique.

HYPERTENSION ARTÉRIELLE

La pression artérielle est un indicateur majeur de notre santé. Dans la norme, entre 10/6 et 16/9, tout va bien. Dès que les chiffres grimpent, les risques d'infarctus et d'attaque cérébrale s'accroissent de façon vertigineuse. Bonne nouvelle : une alimentation « antihypertension » est très efficace, pour ne pas dire vitale. Elle se révèle de toute façon indispensable, médicaments ou pas. Un seul exemple : un régime pauvre en sel et riche en fruits et légumes peut faire chuter la tension de 17 % en quelques semaines. Les chercheurs ont d'ailleurs découvert qu'un des acides aminés végétaux les plus courants, l'acide glutamique, aidait également à faire baisser la pression artérielle.

Dans l'assiette

- **Fruits.** En abondance, notamment abricot, banane, melon, jus/smoothie d'orange, de pamplemousse (frais).
- **Légumes.** En abondance, surtout carotte, céleri, ail, blette, choux, oignon, tomate, épinard, légumes à feuilles vertes, patate douce, pomme de terre vapeur ou à l'eau (nature + filet d'huile d'olive), potiron, jus/smoothie de tomate maison, de carotte, de légumes.
- **Autres.** Épices et plantes aromatiques (pour remplacer le sel), fruits secs (surtout figue, pruneau, abricot), légumes secs, surtout haricot sec, pois chiche, huile d'olive, vin rouge (2 verres maximum par semaine), vinaigre.

UN ACIDE AMINÉ TRÈS INTÉRESSANT

L'acide glutamique est un des composants des protéines. En dehors de ses propriétés antihypertension :

- il est responsable de l'une des cinq saveurs, appelée *umami* (= « savoureux ») par nos amis asiatiques (les quatre autres étant : sucré, salé, acide, amer) ;
- c'est un équilibrant nerveux, acide aminé excessivement important pour le cerveau ;
- il est spécial « vivacité d'esprit, créativité, mémoire » ;
- il est antifatigue, notamment après une opération chirurgicale ou un alitement prolongé (préservation des muscles) ;
- il favorise la croissance ;
- il favorise la réparation, la cicatrisation (plaie externe, ulcère à l'estomac...) ;
- il diminue l'acidité dans l'estomac ;
- il est antistockage des graisses, « brûle-graisses », réducteur de l'appétit pour le sucre ;
- il aide au sevrage de l'alcool
- il est anti-impuissance, anti-troubles de la prostate ;

Les végétaux riches en acide glutamique : asperge verte, champignons, épinard cru (salade), fève, maïs, persil (cru), tomate.

Les légumineuses renferment très peu d'acide glutamique.

Remarque :

Le « syndrome des restaurants chinois », dont les symptômes classiques sont nausées, maux de ventre, vomissements, migraine, grande soif après le repas, est peut-être en partie dû au glutamate sous forme d'additif alimentaire, le glutamate monosodique, bien que rien ne soit vraiment clair dans cette affaire. Ce qui est certain, c'est que sous forme alimentaire naturelle, l'acide glutamique ne pose aucun problème.



Et aussi

- Buvez des infusions d'**hibiscus** (karkadé, bissap). Son efficacité antihypertension a été démontrée par de nombreuses études.



**Aromathérapie,
le conseil de Danièle Festy**

- ◆ Versez 1 goutte d'huile essentielle d'**ylang-ylang** sur une petite cuillère d'huile d'olive ou de miel. Laissez fondre en bouche 3 fois par jour. Renouvelez jusqu'à amélioration des chiffres tensionnels.

Et

- ◆ Respirez à même le flacon d'**ylang-ylang** : longues et profondes inspirations, expirations totales, lentes et maîtrisées. Ce conseil est également valable en cas de tachycardie, lorsque vous sentez votre cœur « s'emballer » alors que vous ne faites pas d'effort physique particulier ni ne subissez de stress ou de contrariété.
- ◆ **Hypotension.** C'est aussi un problème, souvent consécutif à une grosse fatigue, un stress important. Versez 2 gouttes d'huile essentielle de **menthe poivrée** sur une petite cuillère d'huile d'olive ou de miel. Laissez fondre en bouche 2 fois par jour, plutôt le matin et le midi (évitée le soir), juste en fin de repas. En plus, cela vous aidera à digérer !

Nos conseils en +

- Évitez la réglisse, surtout en grande quantité ou en utilisation prolongée.
- Si vous souffrez de maladies associées, reportez-vous aux pages concernées : « Goutte » (p. 464), « Surpoids » (p. 517), « Thyroïde » (p. 523)...

HYPERTHYROÏDIE

Voir « Thyroïde » (p. 524).

HYPOGLYCÉMIE

Voir « Diabète » (p. 440).

HYPOTHYROÏDIE

Voir « Thyroïde » (p. 524).

IMMUNITÉ
(RENFORCER)

Si vous multipliez les affections respiratoires, cutanées, les mycoses, si vous souffrez de maux chroniques, de maladie auto-immune, appelez les fruits, les légumes, les herbes, les épices à la rescousse en raison de leur apport en vitamines et minéraux. Car cela signifie que votre corps est moins bien armé face aux microbes et vous défend mal. Bien entendu, si l'immunité ne redevient pas normale très rapidement, il est indispensable de consulter, car ce symptôme peut trahir un trouble sous-jacent allant de la maladie de Crohn à la dépression. C'est vaste. Seul un médecin sera à même de diagnostiquer la véritable cause.

 Dans l'assiette

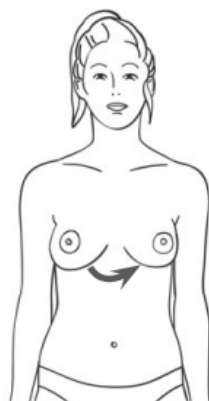
- **Fruits.** Kiwi, agrumes (citron, orange, clémentine), baies et fruits rouges, fraise, pomme, banane, melon, abricot, ananas, coing, pêche, poire, prune, raisin.
- **Légumes.** Choux, carotte, fenouil, poivron rouge, mâche, épinard, haricot vert, asperge (pour le sélénium), cresson, ail, oignon, tomate. En hiver: soupes chaudes et bouillons de légumes.
- **Autres.** Champignons (shiitaké), céréales complètes (avoine, sarrasin, blé complet, quinoa, pain, pâtes et riz complets...), légumineuses (lentille, pois chiche, haricots rouge et blanc...), café, ciboulette, cumin, carvi, clou de girofle, curcuma, cardamome, safran, cannelle, gingembre, miel, muscade, noix de cajou, certaines algues (dont nori: algue rouge), raifort, réglisse, sauge, huiles riches en oméga 3 (lin, colza, soja, noix), huile riche en vitamine E (huile de germe de blé), cornichon, choucroute (sources de probiotiques), thé vert.

Et aussi

- Buvez régulièrement des infusions à base des épices mentionnées ci-dessus : **cannelle**, **cardamome**, **safran**, **gingembre**, **cumin**, **clou de girofle**, **carvi**...
- Buvez des infusions ou préparations d'**échinacée**.
- Faites des cures de **propolis**, de produits de la ruche (voir p. 360).

Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ◆ Appliquez chaque jour 1 goutte d'huile essentielle de **citron** ou de **ravintsara** sur le plexus solaire, surtout en période d'épidémie (automne, hiver).



Nos conseils en +

- L'immunonutrition, ou l'art de renforcer son immunité grâce à l'assiette, est une discipline étonnement efficace, mais 100 % individualisée. Il s'agit d'éviter les aliments auxquels on est hypersensible, que l'on détermine individuellement, à l'aide de bilans biologiques. À essayer si vous souffrez de troubles récurrents sans arriver à « vous en sortir », car vous entretenez peut-être le problème sans le vouloir, en consommant régulièrement des aliments inadaptés à votre physiologie.
- Voir aussi « Flore intestinale perturbée » (p. 456).

IMPUISSANCE

Lorsque « ça » ne marche plus, ou moins bien, ne baissez pas les bras. Mangez et buvez des épices et des plantes qui relancent la machine ! Et, en dehors de la fatigue ou du stress, capables de s'immiscer traîtreusement jusque dans votre lit, n'oubliez pas que la sexualité est fragile et largement régie par l'affectif. Côté saveurs, les spécialistes conseillent de se réfugier dans les arômes et goûts de notre enfance pour donner un coup de pouce à sa libido. L'idée : un peu de régression met à l'aise, rassure et, du coup, libère les pulsions. Une étude¹ réalisée sur des citoyens américains concluait ainsi que la cannelle, la tarte à la citrouille et la lavande figuraient en bonne place pour stimuler les hommes, suivies de la vanille, de la fraise. Les femmes, elles, réagiraient surtout à la réglisse, au pain à la banane et aux noisettes (c'est précis !) et au concombre. Essayez de déterminer votre « madeleine de Proust » et préparez-vous de bons petits plats apaisants.

Dans l'assiette

- **Fruits.** Ceux que vous préférez !
- **Légumes.** Ceux qui vous rappellent votre enfance, lorsque « ça sentait bon à la maison dans la cuisine ».
- **Autres.** Poivre, gingembre, sarriette (pour leurs propriétés sur la fluidification sanguine).

Et aussi

- Buvez des infusions de **cannelle** (de préférence en bâton).
- Buvez des infusions de **gingembre**.

Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ◆ **Fatigue sexuelle.** Appliquez 2 gouttes d'huile essentielle d'**ylang-ylang** dans le bas du dos, sur la colonne vertébrale, et massez doucement, 2 fois par jour pendant 10 jours.
- ◆ **Spécial « femme ».** Diffusez 10 gouttes pures d'huile essentielle de **bois de rose** le soir, dans la chambre, au moment du coucher.

Notre conseil en +

- Essayez de ne pas donner à une petite fatigue passagère plus d'importance qu'elle n'en a. On a tous le droit d'avoir une baisse de forme, inutile de s'obséder avec ça.
- Voir « Libido », p. 485.

1. The Smell & Taste Treatment and Research Foundation (Chicago).

INDIGESTION

Vous n'arrivez pas à digérer. C'est long, c'est long, ça n'en finit pas. Vous avez la sensation d'être lourd, mal, gras, nauséux, et vous vous jurez de ne plus jamais manger autant. En attendant, comment se sentir mieux ? En tamponnant l'acidité de l'estomac, obligé de fabriquer des litres d'acide pour digérer tout ce que vous avez osé avaler, et en confiant son système digestif aux aliments qui le soulagent. Et qu'on ne vous y reprenne pas.



Dans l'assiette

- **Fruits.** Ananas (retirer la partie dure au milieu, très indigeste).
- **Légumes.** Asperge, cresson.
- **Autres.** Piment, cannelle, gingembre, basilic, menthe, romarin (dans la cuisine et en infusion). Les plantes aromatiques, les épices les condiments (câpre, cornichon, condiments à base de citron et de vinaigre) favorisent la digestion car ils stimulent la salive et les sucs digestifs : mettez-en un petit peu dans chaque plat.



Et aussi

- Buvez 1 tasse d'infusion de **cannelle** avant le repas, et 1 tasse d'infusion de **menthe poivrée** après.



Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ◆ Versez 1 goutte d'huile essentielle de **menthe poivrée** directement sous la langue. Renouvelez si nécessaire jusqu'à 3 fois dans la journée. Si en plus d'être nauséux vous avez mal à la tête, appliquez 1 goutte pure de menthe poivrée sur la (ou les) tempe(s) où « ça fait mal », et massez lentement.

Notre conseil en +

- Une quantité pantagruélique de nourriture ne fait pas tout. Ainsi, s'attabler dans un état de stress intense, avaler son assiette à toute vitesse, surtout quand il fait froid, peut sidérer le système digestif au point de le « bloquer ». Mangez calmement, normalement, comme un être humain civilisé.

UNE LEÇON DE LA NATURE (À PROPOS DES PLANTES CARNIVORES...)

Observons une plante carnivore. Normalement, les végétaux sont conçus pour « manger » des substances inorganiques, c'est-à-dire, pour schématiser, de la terre, afin d'en extraire des éléments nécessaires à sa survie, à sa croissance. Notamment de l'azote, qu'elles absorbent par les racines. Mais lorsque la terre est pauvre en azote, il faut bien que les plantes se débrouillent autrement. Elles vont alors chiper l'azote, indispensable à leur survie, dans le corps des proies qui passent par là. C'est alors de l'azote organique, différent du « régime alimentaire » habituel des végétaux. Les plantes carnivores ont donc développé une sorte de système digestif pour digérer les petits insectes qu'elles ont capturés. Figurez-vous qu'elles procèdent à peu près comme nous : un bain enzymatique (l'équivalent de nos sucs digestifs), puis un travail interne des bactéries (lesquelles hydrolysent la matière organique pour prélever les éléments nutritifs nécessaires à la plante). Le tout dans une sorte d'estomac/intestin. L'azote est, enfin, acheminé vers les racines, et la vie poursuit son cycle normal. Bien que vitale, la « digestion » est très « fatigante » pour la plante, et peut prendre en tout 2 semaines. Il reste finalement la carcasse des proies, car les enzymes des plantes carnivores ne digèrent pas les squelettes.

BONNE DIGESTION = BONNE FORME

Ce petit rappel botanique fascinant permet de comprendre deux choses et de les appliquer à soi-même.

- 1) *Nous sommes adaptés à notre milieu*, donc à ce que nous mangeons. Mais il y a des limites.
- 2) *L'organisme se débrouille toujours* pour parvenir à ses fins, la digestion étant sa préoccupation principale, car c'est le nerf de la guerre. Il parviendra coûte que coûte à se fournir ce dont il a besoin, même si c'est au prix d'une énergie considérable.
- 3) *Faciliter le travail digestif* des enzymes et des bactéries, c'est gagner en temps, en énergie, en confort et en nutriments assimilés.

INFECTIONS CUTANÉES

On regroupe sous ce terme les maladies bactériennes (acné, furoncle, abcès), parasitaires, virales (herpès, verrue) ou fongiques (mycoses). Cloques, rougeurs, démangeaisons, boutons, inflammation la peau possède son langage bien à elle pour exprimer sa souffrance. Attention, car au-delà de l'atteinte esthétique et de la gêne occasionnée, les symptômes peuvent éventuellement se compliquer, dégénérer. Soyez attentif.

Dans l'assiette

- **Fruits.** En quantité, notamment les « détox » (voir liste p. 436).
- **Légumes.** En quantité, notamment artichaut, radis noir, salade de pissenlit (pour drainer).

Et aussi

- Appliquez localement des compresses imbibées d'infusions ou des cataplasmes de **pâquerette**, d'**oignon**, de **thym**, de **lavande**, de **sarriette** ou de toute autre plante aromatique antiseptique (voir « Cataplasme de plante », p. 503). Tamponnez doucement la zone concernée sans vous faire mal, sans « forcer », sans « triturer ».
- Buvez des infusions d'**échinacée** pour renforcer l'immunité.

Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ◆ **Dartres.** Mélangez 1 goutte d'huile essentielle de **géranium rosat** avec 1 goutte d'huile végétale de rose musquée et 1 goutte d'huile végétale d'amande douce. Appliquez 2 fois par jour sur les dartres jusqu'à leur disparition.



- ◆ **Eczéma.** Appliquez 2 gouttes de **lavande aspic**, 2 à 3 fois par jour, directement sur les plaques d'eczéma.



- ◆ **Impétigo.** Appliquez 1 goutte d'huile essentielle de **géranium rosat** mélangée à 1 goutte d'huile essentielle d'**arbre à thé**, matin et soir, après la toilette, directement sur les zones concernées (généralement autour de la bouche et/ou du nez). Le traitement peut durer des jours, voire des semaines, c'est normal.
- ◆ **Mycose cutanée (pied d'athlète...) ou buccale.** Posez localement 1 goutte pure d'huile essentielle d'**arbre à thé**, 2 à 3 fois par jour jusqu'à guérison totale, soit parfois plus de 3 semaines. Si c'est dans la bouche, utilisez un coton-tige et doublez les doses et le nombre d'applications (2 gouttes à chaque fois, 5 voire 6 fois par jour).



Nos conseils en +

- D'une manière générale, évitez à tout prix de toucher la zone malade, de gratter, de frotter: ça ne servira à rien sinon à aggraver ou à étendre votre état.
- Reportez-vous aux pages concernées pour des actions spécifiques « Abcès » (p. 377), « Acné » (p. 379), « Peau » (p. 498), etc.

INFECTIONS GÉNITALES

Leur traitement relève du médecin, certaines infections nécessitant impérativement la prise d'antibiotiques. Mais pas toutes! En attendant, quelle que soit la tournure que prennent les événements, rien ne vous empêche de recourir à l'expertise des végétaux, aussi bien en interne qu'en externe, pour prévenir les récides et renforcer vos défenses.

**Dans l'assiette**

- **Fruits.** En quantité, surtout ceux qui drainent (pastèque, melon...).
- **Légumes.** En quantité, surtout ceux qui drainent (concombre, tomate, asperge...).
- **Autres.** Cannelle, origan, serpolet, thym: en boisson, dans les plats...

**Et aussi**

- Buvez beaucoup de tisanes à base des plantes aromatiques listées ci-dessus, très antiseptiques.
- Reportez-vous également à « Herpès » (p. 468), notamment pour les conseils en aromathérapie.

Notre conseil en +

- Consultez systématiquement. Ne négligez jamais une infection génitale. Si elles se répètent, vérifiez que vous ne souffrez pas de candidose interne et soutenez votre immunité (voir Immunité, p. 475).

INFECTIONS RESPIRATOIRES

(ET OTITE SIMPLE)

Nez bouché, bronches encombrées... pas la peine d'en rajouter avec des aliments qui augmentent la fabrication de mucus. Au contraire, ceux qui « dégagent le nez et les bronches » sont les bienvenus. Amateurs de sensations fortes, vous allez être servis !

Dans l'assiette

- **Fruits.** En abondance.
- **Légumes.** En abondance, surtout choux, ail, radis noir.
- **Autres.** Cari, moutarde, raifort, piment, wasabi (« moutarde » verte japonaise, servie avec les sushis), gingembre (en cuisine et en infusion).

Et aussi

- Buvez des tisanes antiseptiques, qui dégagent les voies respiratoires, et faites des inhalations. Voir « Angine » (p. 391), « Bronchite » (p. 400), « Rhume » (p. 507).

Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ◆ **Laryngite, pharyngite.** Versez 1 goutte d'huile essentielle de **thym à thujanol** ou de **niaouli** sur 1 comprimé neutre (en pharmacie). Laissez fondre sous la langue. Renouvelez si nécessaire jusqu'à 6 fois dans la journée. Massez également le cou, à l'endroit de la douleur, avec 1 goutte pure de l'une ou l'autre de ces huiles essentielles.



- ◆ **Otite.** Massez le pourtour de l'oreille, à l'extérieur du conduit auditif, avec 1 goutte pure d'huile essentielle d'**eucalyptus radié**, 3 fois par jour jusqu'à amélioration.



- ◆ Reportez-vous également aux pages « Angine » (p. 391), « Bronchite » (p. 400), « Rhume » (p. 507) pour d'autres conseils en aromathérapie.

Nos conseils en +

- Le premier réflexe : une hygiène nasale irréprochable, tant en prévention qu'en traitement. Une à plusieurs fois par jour, instillez de l'eau de mer micronisée (en pharmacie) dans vos narines et nettoyez les conduits nasaux, véritables pépinières à microbes. Mouchez-vous. Vous respirez déjà mieux, non ? Ce geste simple éviterait un nombre immense de consultations en automne et hiver, de l'aveu même des médecins. De plus, l'eau de mer permet d'humidifier en douceur l'intérieur du nez, souvent asséché par le chauffage et la climatisation, et moins apte à se défendre contre les microbes.
- Consultez évidemment si les symptômes ne disparaissent pas rapidement, ou s'il s'agit d'un enfant ou d'une personne fragile.

INTOLÉRANCE AU GLUTEN

Un intolérant au gluten ne peut pas digérer certaines céréales parce qu'elles contiennent une protéine appelée « gluten ». Le seul moyen d'éviter les symptômes qui en découlent (diarrhées, troubles digestifs importants), c'est de ne pas consommer ces céréales ! Plus facile à dire qu'à faire, en réalité, car la quasi-totalité des aliments tout préparés en contiennent, sous une forme ou une autre, en quantité plus ou moins importante. Plutôt que de s'obstiner à consommer les « mêmes aliments mais sans gluten » (pain sans farine, etc.) achetés en boutique diététique, on peut aussi changer radicalement ses habitudes, et opter pour le tout simple, tout nature (poisson, viande, légumes frais, riz).

**Dans l'assiette**

Vous pouvez consommer tous les aliments ne renfermant pas de gluten, notamment...

- **Fruits.** Tous (nature, frais).
- **Légumes.** Tous (nature, frais), y compris pommes de terre.
- **Autres.** Riz, maïs, millet, soja, sarrasin, quinoa, tapioca (= manioc), sésame, sorgho, fève.

**Et aussi**

- Ne consommez pas de blé (= froment), seigle, orge (= malt), triticales, amarante, épeautre, kamut. L'avoine est théoriquement déclarée officiellement adaptée aux intolérants car son gluten très particulier ne causerait pas de problème. Mais en pratique, elle est souvent « contaminée par le blé ». À tester avec prudence sur chacun.

Nos conseils en +

- Ne vous décrivez pas intolérant au gluten sous prétexte que « c'est la mode ». Vous vous priveriez inutilement d'un nombre important d'aliments tout à fait respectables pour la santé. En revanche, peut-être souffrez-vous d'une intolérance « faible », auquel cas vous supportez éventuellement une petite quantité de blé, par exemple, mais certainement pas une assiette de pâtes chaque jour ni du pain à chaque repas. Ne soyez pas extrémiste. Et si vous souffrez d'une véritable maladie coeliaque, bien entendu, évitez absolument tout produit renfermant du gluten. Parfois, tout est question de quantité.
- Comment savoir si vous êtes intolérant ? Si vous souffrez de maux chroniques et que vous consommez certains aliments en grande quantité (par exemple dérivés du blé : pâtes, pizza, pain), faites un test. Supprimez-les totalement pendant quelques jours, disons une petite semaine. Juste pour voir. Si ça va mieux (moins de fatigue, moins de problèmes intestinaux, moins de douleurs, etc.), réintroduisez l'aliment concerné en généreuses portions, ne vous gênez pas. Vos troubles réapparaissent ? Vous êtes probablement intolérant. Mais il faut vraiment jouer le jeu et ne pas en avaler du tout pendant la phase d'éviction. Même un tout petit peu, c'est trop ! Si rien ne se passe, ce ne sont probablement pas les coupables. Par la suite, l'intolérance au gluten se confirme à l'aide de dosages biologiques demandés par le médecin.
- Apprenez à cuisiner sans gluten : c'est aujourd'hui facile, simple, amusant et vraiment délicieux¹.

JAMBES SANS REPOS

Le syndrome des « jambes sans repos » (« impatiences ») porte fort bien son nom. Les jambes « agacent » et on cherche à se soulager en marchant... même la nuit. Les carences en magnésium, fer, vitamines B9 et B12, loin d'être rares, peuvent être l'une des causes de ce problème. Auquel cas, l'alimentation pourra vous aider. Mais si l'origine est ailleurs, cela ne vous aidera sans doute hélas pas beaucoup.



Dans l'assiette

- **Fruits.** Tous, en abondance, notamment abricot.
- **Légumes.** Tous, en abondance, notamment choux (tous), épinard, carotte, et tous les légumes verts.
- **Autres.** Germes de céréales, haricot sec.



Et aussi

- Évitez ou limitez : café (caféine), voire thé (théine).
- De nombreux autres facteurs peuvent être impliqués, tels un excès d'acide urique (voir p. 464), une mauvaise circulation (voir p. 420) ou encore un dysfonctionnement de la dopamine (traitement à voir avec le neurologue).

1. Lire *Mes petites recettes magiques sans gluten*, Leduc.s Éditions.

LIBIDO

(BAISSE DE)

Il y a des hauts et des bas. Surtout des bas ? Avez-vous déjà songé que l'alimentation influait fortement sur le moral, le désir, la joie de vivre ? Et que votre assiette avait un lien direct avec la santé de tout le « matériel » nécessaire à l'acte sexuel : fins vaisseaux alimentant les organes sexuels, fluidité sanguine, sucres à index glycémique (IG) bas pour une bonne endurance, etc. À la table des amants, on ne sert pas n'importe quelle mixture !

○ Dans l'assiette

- **Fruits.** Tous, notamment les fruits exotiques.
- **Légumes.** Tous, y compris, pomme de terre ou, mieux, patate douce.
- **Autres.** Sauge, épices douces : vanille, cannelle, noix de muscade...

☙ Et aussi

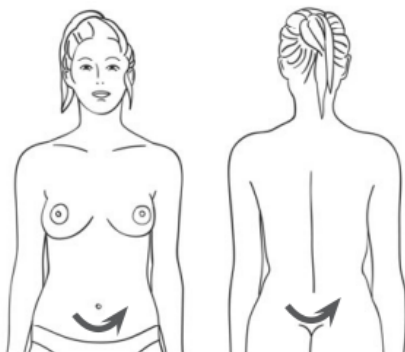
- Buvez des infusions de **cannelle** (de préférence en bâton), de **gingembre**, de **sauge**, de **ginkgo biloba** (pour les seniors), de **ginseng** (en cas de grosse fatigue).

☿ Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ◆ **Spécial homme.** Mélangez 1 goutte d'huile essentielle d'**ylang-ylang** avec 1 goutte de **menthe citronnée**, 1 goutte de **gingembre** et 3 gouttes d'huile végétale de macadamia ou

d'amande douce. Massez-vous le bas du dos et le bas-ventre avec ce mélange 2 fois par jour.

- ◆ **Spécial « femme ».** Mélangez 1 goutte d'huile essentielle d'**ylang-ylang** avec 1 goutte de **sauge sclarée** et 8 gouttes d'huile végétale de macadamia ou d'amande douce. Massez-vous le bas du dos et le bas-ventre avec ce mélange 2 fois par jour.



Nos conseils en +

- L'humour, la gentillesse, la douceur... sont classés parmi les meilleurs aphrodisiaques, selon de très nombreux témoignages. Il est facile d'en conclure que la solution à une libido au point mort pour cause de « mauvais traitement » entre les partenaires ne se trouvera jamais exclusivement dans des molécules extérieures, qu'elles soient d'origine alimentaire ou non (médicament).
- Voir aussi « Impuissance » (p. 477).

LYMPHŒDÈME

Une mauvaise circulation de la lymphe (le « sang blanc ») est toujours à l'origine d'un lymphœdème qui conduit au gonflement parfois impressionnant des bras et/ou des jambes. On parle même de « membre d'éléphant » ! Certains végétaux sont indispensables pour drainer, tant en interne (tisanes) qu'en externe (bains). Mais le recours au médecin est indispensable, surtout si le mal se concentre sur un seul côté du corps.



Dans l'assiette

- **Fruits.** Alkékenge et tous les fruits anti-rétention d'eau (voir p. 505).
- **Légumes.** Artichauts et tous les légumes anti-rétention d'eau (voir p. 505).
- **Autres.** Thym, romarin.



Et aussi

- Prenez des bains à la **menthe**, au **romarin**, à la **citronnelle**.
- Buvez des tisanes de **romarin**, de **thym**.

Nos conseils en +

- Un symptôme typique du lymphœdème : lorsqu'on presse la zone gonflée avec le doigt, il n'y laisse aucune empreinte.
- Recourez aux massages ou aux automassages réguliers pour aider mécaniquement la lymphe à circuler.

MAIGREUR

On considère qu'une personne est maigre lorsqu'elle pèse 10% de moins que son poids normal théorique. Comme cette « définition » est bien vague, nous vous proposons une mini-table IMC (indice de masse corporelle). Si vous figurez dans les cases en gris foncé, vous êtes probablement maigre. Mais tout ceci reste à déterminer avec votre médecin, car la maigreur peut être génétique ou non, consécutive à une maladie ou pas du tout, etc. La conduite à suivre est alors bien différente. Et sachez qu'il est encore plus difficile de prendre du poids lorsqu'on est maigre que d'en perdre lorsqu'on est trop gros !

	45	48	50	53	55	58	60	63	65	68	70	73	75	78	80	82,5	85	87,5	90
145,0	21,4	22,6	23,8	25,0	26,2	27,3	28,5	29,7	30,9	32,1	33,3	34,5	35,7	36,9	38,0	39,2	40,4	41,6	42,8
147,5	20,7	21,8	23,0	24,1	25,3	26,4	27,6	28,7	29,9	31,0	32,2	33,3	34,5	35,6	36,8	37,9	39,1	40,2	41,4
150,0	20,0	21,1	22,2	23,3	24,4	25,6	26,7	27,8	28,9	30,0	31,1	32,2	33,3	34,4	35,6	36,7	37,8	38,9	40,0
152,5	19,3	20,4	21,5	22,6	23,6	24,7	25,8	26,9	27,9	29,0	30,1	31,2	32,2	33,3	34,4	35,5	36,5	37,6	38,7
155,0	18,7	19,8	20,8	21,9	22,9	23,9	25,0	26,0	27,1	28,1	29,1	30,2	31,2	32,3	33,3	34,3	35,4	36,4	37,5
157,5	18,1	19,1	20,2	21,2	22,2	23,2	24,2	25,2	26,2	27,2	28,2	29,2	30,2	31,2	32,2	33,3	34,3	35,3	36,3
160,0	17,6	18,6	19,5	20,5	21,5	22,5	23,4	24,4	25,4	26,4	27,3	28,3	29,3	30,3	31,3	32,2	33,2	34,2	35,2
162,5	17,0	18,0	18,9	19,9	20,8	21,8	22,7	23,7	24,6	25,6	26,5	27,5	28,4	29,3	30,3	31,2	32,2	33,1	34,1
165,0	16,5	17,4	18,4	19,3	20,2	21,1	22,0	23,0	23,9	24,8	25,7	26,6	27,5	28,5	29,4	30,3	31,2	32,1	33,1
167,5	16,0	16,9	17,8	18,7	19,6	20,5	21,4	22,3	23,2	24,1	24,9	25,8	26,7	27,6	28,5	29,4	30,3	31,2	32,1
170,0	15,6	16,4	17,3	18,2	19,0	19,9	20,8	21,6	22,5	23,4	24,2	25,1	26,0	26,8	27,7	28,5	29,4	30,3	31,1
172,5	15,1	16,0	16,8	17,6	18,5	19,3	20,2	21,0	21,8	22,7	23,5	24,4	25,2	26,0	26,9	27,7	28,6	29,4	30,2
175,0	14,7	15,5	16,3	17,1	18,0	18,8	19,6	20,4	21,2	22,0	22,9	23,7	24,5	25,3	26,1	26,9	27,8	28,7	29,4
177,5	14,3	15,1	15,9	16,7	17,5	18,3	19,0	19,8	20,6	21,4	22,2	23,0	23,8	24,6	25,4	26,2	27,0	27,8	28,6
180,0	13,9	14,7	15,4	16,2	17,0	17,7	18,5	19,3	20,1	20,8	21,6	22,4	23,1	23,9	24,7	25,5	26,2	27,0	27,8
182,5	13,5	14,3	15,0	15,8	16,5	17,3	18,0	18,8	19,5	20,3	21,0	21,8	22,5	23,3	24,0	24,8	25,5	26,3	27,0
185,0	13,1	13,9	14,7	15,3	16,1	16,8	17,5	18,3	19,0	19,7	20,5	21,2	21,9	22,6	23,4	24,1	24,8	25,6	26,3
187,5	12,8	13,5	14,2	14,9	15,6	16,4	17,1	17,8	18,5	19,2	19,9	20,6	21,3	22,0	22,8	23,5	24,2	24,9	25,6
190,5	12,5	13,2	13,9	14,5	15,2	15,9	16,6	17,3	18,0	18,7	19,4	20,1	20,8	22,5	22,2	22,9	23,5	24,2	24,9



Maigreur



Normale



Surpoids



Obésité

Dans l'assiette

- **Fruits.** Fruits secs, datte, confitures (notamment d'égphantier).
- **Légumes.** Pomme de terre.
- **Autres.** Cannelle, gingembre, avoine, flocon d'avoine, « lait » de soja, jus d'argousier, levure, tous les produits de la ruche (miel, propolis, pollen, gelée royale), noix, noisette, amande, graines chaque jour (ajouter systématiquement dans les salades, avec le thé/café, à grignoter), riz blanc, pâtes blanches, pain blanc.

Et aussi

- **Adultes.** Consommez du **fenugrec** et de l'**avoine** sous toutes ses formes (infusions, gélules...).
- **Enfants.** Faites boire à votre enfant des tisanes de **romarin**, d'**égphantier**, d'**hibiscus**.

Nos conseils en +

- Consultez si votre maigreur s'aggrave, surtout si vous continuez pourtant à manger normalement.
- Attention aux adolescents, surtout les filles: la maigreur peut trahir une anorexie mentale, à surveiller de très près bien évidemment.

MAL DES TRANSPORTS

Un grand classique, surtout chez les enfants mais pas seulement. Certains aliments améliorent sensiblement la situation, voire empêchent purement et simplement les nausées. Emportez-les avec vous, dans une Thermos, « doudou » antinausée qui vous accompagnera à chaque kilomètre.

Dans la Thermos

- **Fruits.** Citron : sucez une tranche de citron ou buvez des citronnades (sucrées au miel si souhaité).
- **Autres.** Menthe et/ou gingembre à boire : préparez une infusion avant le départ, avec un morceau de racine fraîche si possible.

Et aussi

En prévention (surtout si mal de mer) :

- Buvez une infusion de **noix de muscade**. Il suffit de râper un peu de muscade dans une tasse d'eau bouillante, de laisser infuser 5 minutes et d'avaler le tout, sucré au miel si souhaité, avant les premiers malaises.

En soin :

- Buvez des infusions de **gingembre** (autant que nécessaire), en avalant lentement, par petites gorgées.
- Buvez des infusions de **basilic** frais.



Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ♦ **Adultes.** Posez 1 goutte pure d'huile essentielle de **menthe poivrée** sur la langue.
- ♦ **Enfants.** Posez 1 goutte pure d'huile essentielle de **gingembre** sur une petite cuillère de miel, et administrez à l'enfant, éventuellement diluée dans une thermos de boisson « antinausée » (eau, citron pressé...).

Notre conseil en +

- N'oubliez pas de manger un « petit quelque chose » avant le départ, de partir reposé, de vous installer là où ça bouge le moins et de respirer régulièrement de l'air frais si possible.

MAUVAISE HALEINE (HALITOSE)

Les bactéries dans la bouche sont responsables de 80 % des cas de mauvaise haleine. Elles se nichent dans les caries, sur la plaque dentaire, dans les espaces interdentaires, sous une prothèse, dans les sillons de la langue... Un brossage régulier les élimine théoriquement, mais pas toujours, la preuve : 1 personne sur 2 souffre ou souffrira, un jour, de mauvaise haleine. Et ce sans distinction d'âge (les enfants aussi) et, même, d'hygiène, puisque si une mauvaise hygiène dentaire mène à coup sûr à la mauvaise haleine, les bons gestes ne suffisent pas toujours pour l'éviter ou la soigner. Surtout si, finalement, le problème vient de l'estomac (reflux gastro-œsophagien), d'un dérèglement biliaire ou d'une infection ORL, dans les sinus par exemple.



Dans l'assiette

- **Fruits.** Frais, crus, à croquer (pomme...) en abondance.
- **Autres.** Badiane (une étoile à sucer dans la journée), mâcher et manger de grandes quantités de plantes aromatiques, plus spécialement de persil, menthe, graines d'anis, cardamome, coriandre ou aneth. Si problèmes biliaires et digestion lente, curcuma, thé.



Et aussi

- Buvez des infusions de **menthe**, et faites des gargarismes et des bains de bouche avec également des infusions de menthe.
- Buvez des infusions d'**anis**, de **coriandre**.
- Si la mauvaise haleine vient de l'estomac (indigestion) ou d'un problème aux gencives : assainissez en buvant des infusions de badiane, de **clou de girofle**, de **cannelle**.
- Si vous avez une digestion lente : buvez des infusions de **curcuma** et gargarisez-vous avec.
- Si vous n'avez pas peur des goûts forts et des sensations : laissez se ramollir en bouche un **clou de girofle**. Une fois tendre, croquez-le. Après une curieuse sensation d'anesthésie,

place à une haleine plus fraîche car le clou de girofle est l'antiseptique buccal n°1.

- Faites des bains de bouche à l'aide des plantes aromatiques et rafraîchissantes réputées, telles que l'**aneth**, l'**anis**, le **basilic**, le **clou de girofle**, l'**estragon**, le **gingembre**, la **menthe**, la **noix de muscade**, le **romarin**, la **sauge**.
Principe : préparez une infusion assez « corsée » avec l'une ou l'autre de ces plantes (ou plusieurs), laissez tiédir et utilisez en bain de bouche à raison de 2 à 3 fois dans la journée, davantage si nécessaire. Recrachez en fin de soin.



Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ◆ « Urgence ». Posez 1 goutte pure d'huile essentielle de **menthe poivrée** sous la langue.
- ◆ *Soin de fond*. Préparez un bain de bouche express en versant 1 goutte d'huile essentielle de **menthe poivrée** dans un tout petit verre d'eau. Prenez le tout en bouche, promenez-le partout (langue, palais...) et recrachez. Un soin indispensable après chaque repas.

Nos conseils en +

- Juste après les bactéries, les responsables principaux de la mauvaise haleine sont le tabac (surtout à jeun) et l'acétone (odeur aigrelette que l'on émet à jeun, ou au régime, surtout hyperprotéiné, ou que l'on jeûne).
- Remplacez le café par le thé. Surtout le thé vert à la menthe.

MAUX DE TÊTE, MIGRAINES

Quand l'étau se resserre, il est souvent déjà trop tard. Quoique... ne jamais désespérer : bien des médicaments antimigraine sont à base de caféine. Et les crayons au menthol apaisent car la menthe est antidouleur ! Mais c'est surtout en prévention que l'alimentation espacera très sensiblement vos maux de tête, y compris les migraines les plus violentes : les oméga3 ont largement fait la preuve de leur efficacité dans ce domaine.

Dans l'assiette

- Gingembre, menthe (dans les plats et en infusion).
- Huiles de colza et de noix, soja (tofu).

Et aussi

- Passez un crayon de **menthol** (en pharmacie) sur les tempes et le front. Restez au calme le temps que le soin agisse.
- *Migraine de stress*. Buvez une infusion de **fleurs de lavande** 3 fois par jour. Ou de **thym** (feuilles ou fleurs). Sucrez éventuellement, au miel de lavande si possible.
- *Migraine digestive*. Buvez une infusion de **badiane** ou d'**anis vert** dès que vous sentez poindre les premiers signes, dans les heures qui suivent un repas un peu lourd. Compotez 3 étoiles de badiane ou 1 cuillère à café de graines d'anis par tasse. Ou mélangez les deux : 2 étoiles + 1 pincée d'anis.
- *Migraine due à une paresse de l'estomac*. Buvez une infusion de **basilic** avant ou pendant le déjeuner et/ou le dîner. Cette infusion stimule l'activité gastrique.



Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ◆ Posez 1 goutte pure d'huile essentielle de **menthe poivrée** sur chaque tempe et, avec précaution (sans trop s'approcher des yeux) sur le front. Massez doucement.



- ◆ Si vous êtes régulièrement sujet aux maux de tête, diffusez de l'huile essentielle de **menthe poivrée** sur votre lieu de vie (maison, bureau), plutôt en première partie de journée (la menthe est stimulante), à raison de 1 heure en tout par jour, maximum.

Notre conseil en +

- Dans la catégorie « migraines d'origine digestive », attention aux figues, dattes, noix, agrumes, raisins, tomates (surtout chez les enfants) et cacao (chocolat), souvent déclencheurs.

MÉMOIRE

Le cerveau est un gourmand. Un goulou, même. Vitamines, minéraux, sucres, acides aminés (protéines), acides gras (graisses)... il se sert en priorité, et en grandes quantités. À condition qu'il trouve ce dont il a besoin. Sinon... il fait sans : ses performances sont en rapport direct avec la qualité des carburants que vous daignez lui fournir. À savoir : le cerveau se nourrit aussi d'amour, d'eau fraîche, d'air pur, d'activité physique. Vous vous en souviendrez ?



Dans l'assiette

- **Fruits.** Pêche, raisin.
- **Légumes.** Surtout colorés en vert ou en orange, dont brocoli, carotte...
- **Autres.** Céréales complètes, pain complet, graines germées, clou de girofle, haricot rouge, lentille, huiles d'olive, de colza et de noix, levure de bière, noix, riz complet, thé vert, mâche, pourpier.



Et aussi

- Buvez des infusions de **romarin**, stimulant mental. Comptez 2 brins en fleur pour 1 tasse d'eau bouillante, laissez infuser 10 minutes, filtrez. Sucrez éventuellement cette tisane amère, au miel de romarin si possible.
- Buvez des infusions de **ginkgo biloba**.



Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ◆ Posez 1 goutte pure d'huile essentielle de **cypres** sur un comprimé neutre (en pharmacie). Laissez fondre en bouche 3 fois par jour.
- ◆ Diffusez un peu d'huile essentielle de **rose de Damas** la nuit, pendant votre sommeil : cette odeur aiderait à mémoriser ce que vous avez appris la veille, surtout le soir. Avis aux étudiants en période de révisions !

Nos conseils en +

- Attention à l'excès de café, qui brutalise les neurones. Préférez le thé, stimulant sans être excitant, ou modérez votre consommation de « petits noirs ».
- Méfiez-vous encore plus de l'alcool, extrêmement toxique pour le cerveau, même à faible dose.
- Évitez enfin les produits et additifs renfermant de l'aluminium, ou E173 (café dans une cafetière en alu, eau du robinet dans certaines régions, papillotes en alu avec aliments acides comme le citron ou la tomate, colorants de surface pour bonbons, gâteaux...).
- Voir aussi « Cerveau » (p. 414).

MÉNopause/OSTÉOPOROSE

La ménopause n'est pas une maladie, mais ses changements hormonaux fragilisent (os, cœur) et provoquent souvent des troubles de la libido, de la peau, de l'humeur, etc. Certains aliments renferment des composés dits « hormone-like », utiles contre les bouffées de chaleur, par exemple. D'autres permettent de mieux contrôler le tour de taille et d'éviter les fameux « kilos-ménopause ». D'autres encore, riches en bons gras, protègent le cœur, organe clé à surveiller spécialement après la ménopause.

Dans l'assiette

- **Fruits.** Ananas (y compris le jus), pomme, poire, pêche, raisin noir, agrumes, figue, smoothie (jus de fruits total avec la peau, les pépins, etc., sans sucre ajouté).
- **Légumes.** Oignon, chou, cresson, brocoli, fenouil, pissenlit, épinard, pourpier et mâche (salades riches en oméga 3).
- **Autres.** Graines germées (alfalfa), anis vert, cumin, sauge, avoine, céréales complètes, persil, cerfeuil, avoine, germes de céréales, graine de lin, huiles d'olive, de colza, d'olive, de bourrache et de germe de blé, lentille, haricot sec, noisette, noix, amande, pain intégral (noir), pois chiche, réglisse (déconseillée en grande quantité ou en usage prolongé en cas d'hypertension), soja et produits dérivés (tofu, édamame, farine, lait, miso, sauce soja...), thé (surtout vert).

Et aussi

- Buvez des infusions de **sauge** à raison de 1 tasse ou 2 par jour, en cures de 3 semaines, avec arrêt de 1 semaine, reprise de la cure, etc.

Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ◆ **Bouffées de chaleur.** Posez 2 gouttes pures d'huile essentielle de **sauge sclérée** sur une petite cuillère d'huile d'olive, de miel ou sur un comprimé neutre (en pharmacie). Laissez fondre en bouche 3 fois par jour, du 7^e au 21^e jour du cycle si vous êtes en préménopause (encore réglée), ou par cures de 20 jours par mois (8 jours « stop » et reprise ensuite) si vous êtes ménopausée.
- ◆ Reportez-vous aussi à « Stress » (p. 515) pour les recommandations contre les sautes d'humeur, l'irritabilité, etc.

Notre conseil en +

- Conservez ou démarrez une activité physique quotidienne, c'est **très** important. Choisissez uniquement parmi les disciplines qui vous plaisent : marchez, nagez, pédalez, dansez, faites du yoga... visez le plaisir avant tout, pour être sûre d'être régulière.

MYCOSE

Voir « Flore intestinale perturbée » (p. 456).

NAUSÉES

Nous pourrions définir ainsi une nausée : mal-être intense, sensation de cœur au bord des lèvres, maux de tête, frissons, sueurs froides, grande fatigue, appétit nul, et, cerise sur le gâteau, véritable sentiment d'infortune : on se sent seul, incapable de partager et d'apaiser sa souffrance. Tout un univers derrière un simple petit mot ! C'est l'apothéose lorsque ce tableau navrant se solde par une bonne séance de vomissements libérateurs. Si tout cela n'est, ponctuellement, pas bien grave, les nausées répétées peuvent vraiment perturber la qualité de vie.



Dans l'assiette

- **Fruits.** Frais (tous), surtout acidulés type ananas, clémentine, mandarine, orange, citron, pamplemousse, kumquat ; ou croquants, type pomme, nashi.
- **Légumes.** Frais (tous), surtout croquants type céleri, fenouil. Pomme de terre à l'eau + huile d'olive.
- **Autres.** Céréales simples (riz surtout, ou pain, pâtes), champignons, smoothie, menthe, noix de muscade, poivre, gingembre, estragon, graines d'anis à croquer. *Remarque :* les mélanges d'épices « antinausées » avec une pointe de poivre en plus sont spécialement efficaces : noix de muscade + poivre, gingembre + poivre, etc.
- Évitez les épices « dures », ail, café, aliments très odorants (poisson gras, charcuterie, fromage...).



Et aussi

- Buvez des infusions de **gingembre** (frais, râpé), souverain, y compris pour les enfants (mal des transports) et les femmes enceintes (grande efficacité, aucun danger).
- Buvez des infusions de **clou de girofle** : comptez 3 à 5 clous pour 1 tasse, laissez infuser 10 minutes.

Aromathérapie,
le conseil de Danièle Festy

- ◆ *Interdit aux femmes enceintes.* Versez 1 goutte d'huile essentielle de **menthe poivrée** sur un comprimé neutre (en pharmacie) ou un petit sucre et laissez fondre en bouche. Pour un résultat plus rapide (mais plus « piquant ! »), mettez votre goutte de menthe pure sous la langue.
- ◆ *Spécial femmes enceintes.* Versez 1 goutte d'huile essentielle de **citron** (ou d'**estragon**, de **gingembre**, de **camomille romaine**) sur un comprimé neutre (en pharmacie) et laissez fondre en bouche. Première prise le matin au réveil, avant le lever, puis jusqu'à 5 prises dans la journée.

Nos conseils en +

- Spécial femmes enceintes : préférez les petits repas toutes les 2 ou 3 heures plutôt que de gros repas.
- Le système digestif est généralement en cause, mais pas toujours. Les nausées peuvent aussi être déclenchées par certains médicaments, une maladie (grippe, rhume), une insolation, un trajet en bateau, avion, voiture (voir « Mal des transports », p. 488), une migraine violente, un stress intense, une odeur insupportable (parfum, odeur d'urine, de vomit...).
- Si l'organisme cherche à vomir, pour se débarrasser d'un microbe ou d'un « poison », inutile de chercher à l'en empêcher, vous n'y arriverez pas ! Dans ce cas, mieux vaut accélérer le processus pour abréger vos souffrances...
- Voir aussi « Vomissements » (p. 531).

NÉVRALGIES

Voir « Douleurs » (p. 446).

OEIL

Voir « Baisse de la vision » (p. 398).

ONGLES

(EMBELLIR, RENFORCER)

L'ongle est principalement constitué d'une protéine appelée kératine, la même que le composant majeur de la peau et des cheveux. La repousse d'un ongle complet de doigt dure 6 mois, celle d'un ongle d'orteil, 1 an. Cela n'a l'air de rien, mais c'est du travail ! Les anomalies esthétiques de l'ongle sont rarement dues à des carences alimentaires et, n'en déplaise à la légende, les petites taches blanches que l'on observe parfois n'ont rien à voir avec un mythique manque de calcium, il s'agit juste d'une bulle d'air coincée au moment de la fabrication de l'ongle. Cependant, des ongles « moches » (comme des cheveux ou une peau ternes) reflètent souvent une mauvaise circulation sanguine et/ou une hygiène alimentaire médiocre, avec un manque probable de vitamines, acides aminés ou de certains minéraux tels que le soufre. Qu'attendez-vous pour manger du chou et des lentilles ?

Dans l'assiette

- **Fruits.** Agrumes, kiwi, baies, raisin, fruits secs.
- **Légumes.** Pomme de terre, ail, oignon, céleri, chou, concombre.
- **Autres.** Graines germées (alfalfa), lentille.

Et aussi

- Faites une cure de produits de la ruche (voir p. 360) : **propolis** en cas de mycose, **pollen** et/ou **gelée royale** en cas d'ongles affaiblis.

Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ♦ Versez 10 gouttes d'huile essentielle de **citron** et 5 ml d'huile de germe de blé dans un petit flacon. Secouez. Massez-vous les mains avec quelques gouttes de votre préparation, en insistant sur les ongles, le soir, 2 ou 3 fois par semaine. Attention : l'huile de germe de blé est très « épaisse » et elle tache en jaune orangé.

Nos conseils en +

- Les mycoses de l'ongle se soignent très bien avec l'application d'huiles essentielles, au moins aussi efficaces que les traitements classiques habituels (internes ou externes). Demandez conseil à votre pharmacien.
- Ne fumez pas : le tabac abîme durablement l'ongle. Et il le rend jaune !

OSTÉOPOROSE

Chaque jour, nous perdons un petit peu d'os : il est remplacé par du « neuf ». Avec l'âge, nous en perdons toujours autant, mais il est moins bien remplacé. Puis, après la ménopause, ou plus jeune dans certaines situations, le processus peut s'emballer : le squelette se fragilise excessivement, devient « poreux », exposant évidemment à de graves ennuis. C'est l'ostéoporose. Les plantes, les fruits et les légumes, en alcalinisant le milieu interne, préservent l'ossature, laquelle est sinon, littéralement « grignotée » par l'acidité. Les antioxydants des végétaux complètent le tableau en protégeant la masse osseuse, en favorisant sa reconstruction et son renouvellement. Enfin, certains fruits et légumes sont particulièrement riches en calcium, minéral clé dans le combat contre l'ostéoporose.



Dans l'assiette

- **Fruits.** Tous, en quantité, notamment pamplemousse.
- **Légumes.** Tous, en quantité, notamment oignon, épinard, choux (brocoli, chou frisé, chou chinois et chou de Bruxelles surtout), cresson.
- **Autres.** Haricot blanc, graines germées (alfalfa), sauge, soja (graines, « lait », edamame, tofu...), moutarde et graines de moutarde.



Et aussi

- Buvez une infusion de **basilic** frais après chaque repas. Comptez 4g (environ 1 cuillère à café) de feuilles hachées pour 1 tasse d'eau bouillante. Laissez infuser quelques minutes avant de filtrer et de boire.

Notre conseil en +

- Faites du sport, marchez, bougez : l'exercice physique est le **seul** moyen de fabriquer de l'os. Si possible dehors, en vous exposant suffisamment à la lumière du jour/du soleil, vecteur de vitamine D. La vitamine D aide à fixer le calcium dans les os.

PALPITATIONS

Voir « Cœur » (p. 421).

PARASITES INTestinaux

Les fameux « vers » ! Ceux qui colonisent les intestins de familles entières, circulent dans une salle de classe par le biais d'enfants peu portés sur le lavage de mains, rendent les petits grognons et les parents inquiets — pour pas grand-chose sans doute. Il existe aujourd'hui des traitements efficaces et sans danger. Mais savez-vous que certains aliments renferment des substances antiparasitaires puissantes ? Un réflexe utile, au quotidien, pour éviter la réinfestation.



Dans l'assiette

- Ail, graines de citrouille à grignoter telles quelles, comme des cacahuètes, ou à glisser dans des salades, plats...



Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ◆ Posez 2 gouttes d'huile essentielle de **thym à linalol** sur un comprimé neutre (en pharmacie) ou dans une petite cuillère de miel et laissez fondre en bouche 3 fois par jour.

Nos conseils en +

- Les parasites se transmettent surtout par les mains sales. L'auto-infestation est courante, et si des mesures d'hygiène drastiques ne sont pas prises, comme celle du lavage de mains systématique (avec brossage des ongles) avant tout repas, les parasites reviendront.
- Méfiez-vous de la viande et du poisson crus ou « rosés » (insuffisamment cuits) type kebab, carpaccio, etc. Vous ne savez pas s'ils ont été congelés avant. En l'absence de congélation, risque de parasitose avérée.
- Lavez soigneusement tous les fruits et légumes, évitez de croquer directement dans une pomme au marché, ou dans une feuille de salade non rincée.

PEAU (BELLE ET DOUCE)

Vous connaissez la publicité « ce qu'il fait à l'intérieur se voit à l'extérieur ». Un slogan qui pourrait s'appliquer mot pour mot aux fruits, légumes, épices et autres infusions qui drainent, embellissent, lissent, nettoient, purifient, illuminent, adoucissent, assouplissent... La nature a tout prévu pour nous rendre (encore plus) beaux/belles.



Dans l'assiette

- **Fruits.** En abondance, surtout très riches en antioxydants (abricot, mangue, fraise, cerise, baies en général, pomme, poire...).
- **Légumes.** En abondance, surtout ail, oignon, asperge, céleri, pissenlit (salade) et méditerranéens (tomate, aubergine, courgette, petit artichaut poivrade...) et enfin à feuilles vertes (épinard).

- **Autres.** Thé, carvi, girofle, gingembre, huiles d'olive, de colza, de bourrache, de noix : au minimum 1 cuillère à soupe à chaque repas.



Et aussi

- **Anti-peau sèche.** Pensez à boire beaucoup d'eau, surtout quand il fait chaud ou que vous êtes dans un endroit climatisé.
- **Bain de beauté.** Versez du **lait** dans votre bain. Comme Cléopâtre ! Plus vous en mettez, plus le bain sera adoucissant. Mais un verre suffit déjà à le rendre plus agréable et à éviter que la peau « crisse » en sortant.
- **Bain nourrissant « Maya l'Abeille ».** Versez 2 cuillères à soupe de **miel** dans votre bain. Il adoucit vraiment la peau et la nourrit.
- **Mains douces.** Plongez vos mains dans de l'**huile d'olive**, si possible tiède, si possible avec un peu de jus de citron.
- **Pieds de velours.** Enduisez chaque soir vos pieds d'**huile d'olive**, et si possible entourez chacun d'un sac plastique fin (ceux pour peser les fruits et légumes en grande surface), puis remettez vos chaussettes par-dessus pour une totale discrétion. Ne vous déplacez pas trop (ça glisse !). Pendant que vous lisez ou regardez le film, l'huile pénètre lentement mais sûrement. Retirez tout votre attirail au bout de 2 heures, ôtez l'éventuel surplus, ne rincez pas.
- **Anticongéla.** Appliquez des compresses imbibées d'infusion de **cerfeuil**, de **curcuma**, de **sauge**.
- **Antiturticaire.** Appliquez des compresses imbibées d'infusion de curcuma ou de feuilles de **menthe** (pour apaiser). Buvez des tisanes de **cannelle**, d'**origan**, de **thym**, de **sarriette** (pour éviter la surinfection).
- **Antipsoriasis.** Appliquez des compresses imbibées d'infusion de **sauge**.
- **Anti-peau irritée, blessure, piqûre.** Dès qu'il y a besoin d'aseptiser sans assécher, appliquez des compresses imbibées d'infusion de **thym** ou de **grains de genièvre**.
- **En cas de piqûre d'insecte.** Appliquez des compresses imbibées d'infusion de **basilic**, de **cerfeuil**, de **menthe** (si douleur importante), de **persil**.

Aromathérapie,
le conseil de Danièle Festy

- **Peau grasse.** Versez 1 goutte d'huile essentielle de **géranium rosat**, 1 goutte de **lavande officinale** et 1 goutte de **mandarine** dans votre « dose » quotidienne de crème de jour. Appliquez normalement.
- **Peau sèche.** Mélangez 2 gouttes d'huile essentielle de **bois de rose** avec 3 gouttes d'huile végétale de germe de blé. Appliquez normalement comme produit de soin.
- **Taches de vieillesse (visage, corps).** Versez 1 goutte d'huile essentielle de **céleri** et 1 goutte d'huile essentielle de **carotte** dans votre « dose » biquotidienne de crème de jour et de nuit. Mélangez bien. Appliquez normalement.
- **Urticaire.** Appliquez 1 ou 2 gouttes d'huile essentielle de **lavande aspic** sur la zone malade. Renouvelez jusqu'à 3 fois dans la journée jusqu'à cicatrisation complète.
- **Lèvres gercées.** Appliquez un mélange constitué de 1 goutte d'huile essentielle de **lavande aspic** et de 8 gouttes d'huile végétale de rose musquée, directement sur les lèvres abîmées. Renouvelez 3 fois dans la journée jusqu'à cicatrisation complète.
- **Transpiration excessive.** Versez de l'alcool à 90° dans une cuillère à café, ajoutez 1 goutte pure d'huile essentielle de **menthe poivrée**. Appliquez sur les zones corporelles à problème (pieds, aisselles) ; surtout pas sur le visage ni les muqueuses !
- **Déodorant.** Appliquez 1 goutte pure d'huile essentielle de **palmarosa** sous chaque aisselle, juste après la douche. C'est à la place de votre déodorant habituel, pas en plus !

- ◆ **Vergetures.** Appliquez 2 gouttes pures d'huile essentielle d'**hélíchryse italienne** 2 fois par jour. Sur le long, le très long terme...
 - ◆ **Verrue.** Appliquez sur la verrue, matin et soir, 1 goutte d'huile essentielle de **thuya** et 1 goutte d'huile essentielle de **sarriette**.
- Voir aussi « Abcès » (p. 377), « Herpès » (p. 468), « Infections cutanées » (p. 480).

Nos conseils en +

- Ne fumez pas !
- Prenez l'air, marchez, faites du vélo, activez-vous : la circulation sanguine stimulée apportera ainsi de nombreux nutriments essentiels à la beauté jusqu'à votre peau, et en grande quantité.
- Lorsqu'il fait froid, respectez des précautions élémentaires comme vous protéger à l'aide de vêtements appropriés. Tartinez les zones de peau fragiles avec du cold-cream (joues, lèvres, oreilles, face interne des cuisses, des genoux...).
- Voir aussi « Acné » (p. 380).

PIQÛRES D'INSECTE

Ça se passe surtout en été, bien sûr. Moustiques, aoûtats, petites bêtes en tout genre adorent votre peau tendre, c'est comme ça. Ayez le bon réflexe : appliquez sur la piqûre des végétaux antiseptiques et antidémangeaisons.

Prévention

- Frottez les zones de peau qui dépassent avec des feuilles de **basilic** frais : les insectes ont horreur de cette odeur, ils ne s'approcheront pas de vous.

Une fois piqué

- Écrasez ou découpez en lamelles un **oignon** ou une gousse d'**ail**, et frottez la zone piquée. C'est magique !
- Frottez la piqûre avec des feuilles de **plantain** froissées.



**Aromathérapie,
le conseil de Danièle Festy**

- ◆ Appliquez 1 goutte pure d'huile essentielle de **lavande aspic** sur la piqûre. Plus vous agissez vite, plus l'effet sera spectaculaire. Renouvelez

éventuellement tous les quarts d'heure jusqu'à arrêt complet des démangeaisons.



Notre conseil en +

- La petite bête n'a jamais mangé la grosse, vous le savez bien. Mais c'est vrai : c'est très énervant de se faire piquer. Pensez à diffuser des huiles essentielles répulsives, telles que celles de citronnelle, de lavande et/ou d'eucalyptus citronné.

PORES DILATÉS

Voir « Teint » (p. 521).

PROSTATE (PROTECTION)

Ces messieurs aussi vieillissent. Eux aussi se fragilisent, eux aussi doivent surveiller particulièrement leur cœur et leur tour de taille, arrivés à un certain âge. Figurez-vous que certains hommes, aux habitudes alimentaires différentes des nôtres, n'en souffrent pas ou presque. Preuve que l'assiette est en rapport direct avec le confort urinaire masculin : près d'un Occidental sur deux se plaint de sa prostate, contre à peine un Chinois sur six. Les Chinois expatriés, qui adoptent les traditions diététiques du pays d'accueil, rejoignent les « scores » des Occidentaux, ce qui laisse entendre que la génétique n'est pour rien dans cette affaire... Sans forcément passer systématiquement aux nems et au potage aux nids d'hirondelles, c'est le moment ou jamais de se mettre aux tomates cuites, bourrées de lycopène, LE composé protecteur de cette petite glande typiquement masculine. Et aux graines de citrouille, à grignoter telles quelles à l'apéritif, véritable bain de Jouvence pour cette petite glande typiquement masculine. Et puis, à eux aussi, comme à leurs compagnes ménopausées, le soja ne veut que du bien.

Dans l'assiette

- **Fruits.** En abondance, dont pastèque et jus de pastèque, papaye.
- **Légumes.** En abondance, dont avocat, oignon, tomate cuite (avec huile d'olive), melon, concombre, sauce tomate.
- **Autres.** Amande, noix, graines, céréales complètes, flocon d'avoine, pollen frais, ortie (en salade, en soupe), thé déthéiné, vin rouge (1 verre ou 2 par jour maxi), graines de citrouille, sésame, gingembre, cannelle, réglisse.



Et aussi

- *Inconfort urinaire, protection générale de la prostate.* Faites des cures de **pollen**, notamment de pollen de seigle si possible. Les études ont montré une activité équivalente à celle du prunier d'Afrique (une référence en phytothérapie classique), tant dans le cadre d'une inflammation (prostatite) que d'une hypertrophie bénigne de la prostate classique.

Et/ou

- Buvez des infusions d'**ortie**.
- *Prostatite.* Buvez des décoctions de **busserole**: 30 g de plante à faire bouillir pendant 5 minutes dans 1 litre d'eau. Coupez le feu puis laissez infuser encore 10 minutes. Buvez

vosre litre dans la journée. Vous pouvez utiliser une Thermos pour que la décoction reste chaude.



Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- *Si hypertrophie bénigne (prostate « gonflée »).* Posez 2 gouttes pures d'huile essentielle de **santal** sous la langue, 3 fois par jour pendant 10 jours.

Nos conseils en +

- La caféine donne « envie de faire pipi » : évitez le café, et même en ce qui concerne le thé, achetez-le déthéiné ou déthéinez-le vous-même : il suffit de jeter l'eau des 3 premières minutes d'infusion, chargée en caféine (théine) et de poursuivre tranquillement la tisane.
- Voir aussi « Andropause » (p. 389).

PSORIASIS

Le corps produit de la nouvelle peau sans éliminer l'ancienne, d'où « embouteillage » sur le site, apparition de plaques, desquamation, etc. Cette maladie cutanée est multifactorielle. Quels que soient les aspects psychologiques et thérapeutiques à prendre en compte, il y a toujours un problème avec les acides gras. Ne pas aggraver son cas de ce côté-là, c'est déjà un bon point !



Dans l'assiette

- **Fruits.** En abondance.
- **Légumes.** En abondance.
- **Autres.** Huiles de bourrache ou d'onagre (dans la salade ou en capsules).



Et aussi

- Appliquez des cataplasmes de **graines de lin** broyées sur les zones concernées.
- Apaisez la peau en appliquant des compresses d'infusions de fleurs adoucissantes (**lavande**, **violette**).
- Appliquez des compresses d'infusion de **camomille**.
- Prenez des bains de **camomille** et/ou de **thym**.
- Buvez des infusions d'**ortie**, de **cassis**, de **réglisse**.

Aromathérapie,
le conseil de Danièle Festy

- ♦ *En général.* Posez 2 gouttes pures d'huile essentielle de **lavande vraie** directement sur les plaques, 2 à 3 fois par jour.
- ♦ *Si le stress provoque les crises.* Versez sur la face interne de vos poignets 1 goutte d'huile essentielle de **myrrhe amère** et 1 goutte de **rose de Damas**. Approchez vos poignets de votre nez et respirez calmement, profondément. Recommencez plusieurs fois par jour si besoin.

CATAPLASME DE PLANTE

Un cataplasme de plante est une préparation à base de végétal que l'on applique sur la peau en une zone donnée pour obtenir un résultat thérapeutique, souvent antidouleur et/ou anti-inflammatoire. C'est probablement l'un des usages les plus anciens en phytothérapie.

- *Soit on pose tout simplement le végétal à même la zone concernée.* Exemple: les feuilles de chou froissées et légèrement écrasées pour libérer leur suc, appliquées sur l'articulation douloureuse pour apaiser.
- *Soit on le mixe, et on le mouille*, voire on l'additionne à une « pâte » de type argile, farine de lin (le fameux liniment), le but étant d'obtenir une mixture qui reste bien en place.

Au bout d'un temps jugé suffisant, en général 10 à 20 minutes – mais cela peut monter à plusieurs heures – on retire le cataplasme. C'est tout! On le jette, il ne peut pas resservir.

Le contact prolongé du « matériel végétal » (comme l'appellent les spécialistes) sur la peau permet un passage optimal des principes actifs.

Nos conseils en +

- Consommez au minimum 3 fois par semaine des plats de poissons gras et/ou de l'huile de poisson, en huile alimentaire ou en capsules (compléments alimentaires).
- Attention aux graisses saturées et/ou riches en oméga 6 (viandes grasses, produits laitiers, fromages, plats préparés, huiles de tournesol, d'arachide): elles augmentent le risque d'inflammation et prennent la place des bonnes graisses protectrices et antiplaques.

RÈGLES DOULOUREUSES

TROUBLES DES RÈGLES

En dehors du célèbre syndrome prémenstruel (voir p. 519) qui, par définition, concerne la période *avant* les règles, il existe aussi de nombreux petits dérèglements du cycle menstruel ou des douleurs *pendant* les règles.

Dans l'assiette

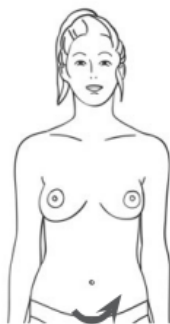
- Huiles de bourrache ou d'onagre (en cuisine/salades ou en capsules/compléments alimentaires), persil en grande quantité (pour faire venir les règles), cannelle (si règles trop faibles).

Et aussi

- *Douleurs.* Buvez une infusion de **camomille**, d'**anis vert**, de **feuilles de framboisier** ou d'**alchémille** (si hémorragie), 1 à 3 fois par jour.
- *Règles en retard.* Buvez des infusions de **persil**, jusqu'à l'arrivée des règles.
- *Règles trop peu importantes (par rapport à d'habitude).* Buvez des infusions de **cannelle** ou de **noix de muscade**.

Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ◆ *Règles douloureuses.* Appliquez 1 goutte pure d'huile essentielle d'**estragon** sur le bas-ventre. Massez lentement, sans appuyer. Renouvelez si nécessaire toutes les heures, jusqu'à apaisement complet. Posez également 1 goutte d'estragon sous la langue, selon le même rythme d'utilisation.
- ◆ *Absence de règles.* Appliquez 2 gouttes pures d'huile essentielle de **sauge sclérée** directement sur le bas-ventre, 2 fois par jour, pendant 3 semaines. Arrêtez 1 semaine, recommencez...



Notre conseil en +

- La chaleur fait toujours du bien. Posez une bouillotte ou un coussin rempli de noyaux de cerises chaudes ou simplement un linge bien chaud sur le bas-ventre. Ou prenez des bains chauds (attention ! la chaleur augmente le saignement !).

RÉTENTION D'EAU

Quand on garde trop d'eau dans son corps, on gonfle. C'est mathématique. On prend du poids (des kilos d'eau), des jambes (en poteau), on se plaint d'être bouffi. En dehors de l'aspect inesthétique de la chose, un tout autre problème concerne les conséquences médicales : tout ce poids à porter et tout ce liquide à faire circuler fatiguent l'appareil locomoteur, le cœur, l'appareil circulatoire. Il faut alors « maigrir du bas ». Quelques pistes pour bien démarrer : rayez définitivement de votre liste de courses les aliments trop salés et/ou sucrés, ne faites plus jamais l'impasse sur les fruits et légumes, prenez un abonnement à la piscine pour des séances d'aquagym ou, au moins, de natation, selon le grand principe : l'eau attire l'eau. Indispensable.

Dans l'assiette

- **Fruits.** En abondance, nature (sans sucre ajouté), surtout abricot (sec), agrumes (citron, orange, pamplemousse, clémentine), myrtille, cassis, banane, pomme.
- **Légumes.** En abondance, peu ou pas salés, surtout asperge, artichaut, carotte, céleri, fenouil, légumes verts à feuilles, poireau, pissenlit (feuilles), pomme de terre (vapeur ou à l'eau).
- **Autres.** Légumes secs, persil, thé (noir ou vert) en grande quantité ; herbes et épices en abondance (pour remplacer le sel).

Et aussi

- *Pour augmenter la diurèse (volume des urines).* Mangez des salades de **pissenlit** et buvez 1 à 3 tasses par jour de racines de pissenlit. Comptez 1 cuillère à soupe de racines bien nettoyées pour 1 tasse.
- *Si trouble urinaire type cystite.* Préparez une décoction de **busserole** à raison de 30 g de plante à faire bouillir pendant 5 minutes dans 1 litre d'eau. Éteignez le feu puis laissez infuser encore 10 minutes. Buvez votre litre dans la journée. Pourquoi ne pas utiliser une thermos pour que la décoction reste chaude ?
- Buvez des tisanes de fruits : **myrtilles**, **cassis**.

Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ◆ Posez 1 goutte pure d'huile essentielle de **citron** sur un comprimé neutre (en pharmacie). Laissez fondre en bouche 3 fois par jour.

Notre conseil en +

- La rétention d'eau, c'est souvent aussi une rétention de sel et/ou de sucre. Mangez moins salé et moins sucré !

RHUMATISMES

Les rhumatismes ont une forte composante inflammatoire. Rien d'étonnant, donc, à ce que des aliments et des plantes courantes renfermant des substances très anti-inflammatoires se révèlent efficaces tant pour prévenir les douleurs que pour les soulager.

Dans l'assiette

- **Fruits.** Pomme, ananas, cassis.
- **Légumes.** Asperge, céleri, persil.
- **Autres.** Curcuma, gingembre (surtout si consommé cru), huiles de colza et de noix, ortie (en salade, soupe, etc.), thé vert.

Et aussi

- Versez de la poudre de **paprika** sur de l'huile végétale (de massage) et appliquez en massages doux sur les articulations douloureuses.
- *Pour favoriser l'élimination des déchets, responsables de douleurs articulaires.* Faites des décoctions de **busserole**, à raison de 30 g de busserole à faire bouillir pendant 5 minutes dans 1 litre d'eau. Coupez le feu puis laissez infuser encore 10 minutes. Buvez votre litre dans la journée, bien au chaud dans sa thermos.
- **Antidouleur.** Faites des décoctions d'**harpagophytum** à raison de 1 cuillère à café pour 1 tasse d'eau bouillante. Laissez frémir 15 minutes, puis éteignez le feu. Laissez encore infuser 10 minutes, filtrez et buvez. Sucrez au miel pour améliorer le goût. Cette

tisane, comme dans tous les cas de maladies chroniques, se prend 1 à 3 fois par jour par cure de 1 mois, renouvelable.

- **Compresses antalgiques.** Appliquez sur les articulations douloureuses des compresses d'infusion de **coriandre** ou d'**origan**.
- *Si les rhumatismes sont généraux.* Prenez des bains d'infusion de **genièvre** ou de **sauge**. En buvant une infusion de **muscade** ou de **thym**, pour faire coup double!
- Buvez des infusions d'**ortie**, notamment en cas de polyarthrite rhumatoïde.



Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- Massez la ou les articulations douloureuses avec quelques gouttes pures d'huile essentielle de **gaulthérie**, 3 à 5 fois par jour.



Notre conseil en +

- Il existe aussi des aliments « pro-inflammatoires » qui favorisent le processus de l'inflammation, donc la douleur. Ils sont à consommer avec la plus grande modération, voire à éviter carrément en période critique. C'est le cas du blé en quantité excessive (pain, pâtes, pizza...), des huiles de maïs, tournesol, carthame, du lait, des produits laitiers, du fromage, du maïs, des viandes grasses, du porc, du bacon et autres charcuteries contenant divers conservateurs.

RHUME/GRIPPE

Nous regroupons le rhume et les grippes (saisonnière, H1N1, porcine...) car, bien que les secondes soient plus épuisantes et potentiellement « à problème », il s'agit du même processus d'infection pour le corps : un virus respiratoire — celui de la grippe ou du rhume en l'occurrence — s'installe dans un organisme qui ne se défend pas suffisamment bien pour le déloger. Vous êtes touché par l'un ou l'autre de ces virus ? Vite, pas un repas à perdre pour soutenir l'immunité à l'aide de la vitamine C, des bons gras, du sélénium et de la vitamine E ! Et tant que nous y sommes, voies respiratoires pesantes, nez bouché, bronches encombrées : dégagez-moi tout ça ! En plus, certains végétaux font aussi baisser la fièvre et réduisent les maux de tête qui l'accompagnent souvent. Et même, adoucissent les maux de gorge, aussi... Une vraie ordonnance diététique contre les maux de l'hiver !

○ Dans l'assiette

- **Fruits.** Cassis, agrumes, jus de fruits sans sucre (éventuellement coupé avec de l'eau).
- **Légumes.** Légumes verts à feuilles, chicorée, poivron rouge, choux, ail, oignon, cresson.
- **Autres.** Cannelle, coriandre (graines), clou de girofle, raifort, piment chili, cari, piment, thé vert, miel, gingembre, moutarde.

MIEL À LA CORIANDRE

Broyez des graines de coriandre, versez-les dans un petit pot de miel et mélangez bien. Prélevez une petite cuillère de cette préparation antigrippe typiquement ayurvédique (médecine traditionnelle indienne) et absorbez-la telle quelle ou plongez-la dans une tasse d'infusion « stop rhume/grippe ».

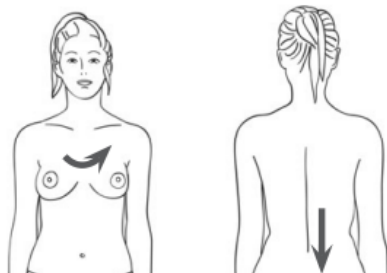
✿ Et aussi

- Buvez dès les premiers refroidissements une infusion de **gingembre frais** et râpé : compotez environ 1 gramme + du **jus de citron** et du **miel**. Renouvelez autant de fois que nécessaire, jusqu'à 3 tasses/jour.
- Si vous avez de la fièvre, alternez les **jus de citron chauds** (jus de citron + eau chaude + miel) avec les infusions de **menthe poivrée**. Vous pouvez également faire des infusions de **fleurs de lavande**, très « antifièvre » car elles font beaucoup transpirer. Buvez 2 tasses de chaque par jour.
- Buvez des infusions d'**anis vert**, de **basilic frais**, d'**origan**, de **cannelle**, de **thym**, ou de tout mélange d'épices.
- S'il s'agit de rhume des foins, buvez plutôt des infusions de **marjolaine**, de **thym**, de **lavande** (anti-nez qui coule, irritations des muqueuses), d'**estragon** (anti-allergie).
- Faites des inhalations de **thym** : lorsque votre infusion très concentrée est prête, mettez votre visage juste au-dessus du bol et enfermez le tout avec un linge. Respirez profondément les vapeurs antiseptiques.
- Si vous avez le nez bouché, faites des inhalations avec des infusions d'**eucalyptus**.



Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ◆ **Antirhume/antigrippe** (et toute maladie virale ORL). Versez 1 goutte pure d'huile essentielle de **ravintsara** sur un comprimé neutre (en pharmacie) ou une petite cuillère de miel, et laissez fondre en bouche 4 fois par jour. Vous pouvez également masser le bas du dos (le long de la colonne vertébrale) et le thorax avec 3 gouttes de cette même huile essentielle 4 à 5 fois par jour.



- ◆ **Gros rhume, sinusite.** Versez 1 goutte pure d'huile essentielle d'**eucalyptus radié** sur une petite cuillère de miel, ou encore un comprimé neutre (en pharmacie), et laissez fondre en bouche 4 fois par jour. Massez également le nez (devant les sinus) avec 1 goutte de cette même huile essentielle, sans trop vous approcher des yeux.



- ◆ **Nez qui coule.** Versez 5 gouttes d'huile essentielle de **niaouli** sur un mouchoir et respirez à pleins poumons, 4 à 6 fois par jour.
- ◆ **Rhume des foins.** Versez 1 goutte d'huile essentielle d'**estragon** sur un petit sucre ou une petite cuillère de miel, et laissez fondre en bouche.
 - En prévention: 1 à 2 fois par jour en période à risques.
 - En crise: 3 à 5 fois par jour.

Notre conseil en +

- Saviez-vous que le bouillon de poule donne, étude scientifique à l'appui, de très bons résultats dès les premiers signes de « refroidissement » ? Un « remède de grand-mère » à ne pas négliger pour couper l'herbe sous les pieds des virus, à la mauvaise saison.

RIDES (ANTI)

Jules Renard affirmait que les rides sont des sourires gravés. Certes. Sans doute est-ce pour cela que Madame de Maintenon enjoignait aux demoiselles de sourire afin que, plus tard, les rides soient bien placées. Plutôt que de se résoudre à la fatalité, autant utiliser son énergie à les repousser le plus longtemps possible : adoptez une alimentation et des bons gestes « antirides » réellement efficaces.

Dans l'assiette

- **Fruits.** En abondance, surtout très riches en antioxydants (mangue, fraise, cerise, baies en général, pomme, poire...).
- **Légumes.** En abondance, surtout asperge, ail, oignon, céleri, et de type méditerranéen (tomate, aubergine, courgette, petit artichaut poivrade...) et enfin à feuilles vertes (épinard).
- **Autres.** Huiles d'olive, de colza, de bourrache, de noix, au minimum 1 cuillère à soupe à chaque repas, thé.

Et aussi

- Faites des brumisations antirides à base de **pissenlit, sureau, verveine**.
- Massage antirides express : appliquez matin et soir, après la toilette, quelques gouttes d'**huile de bourrache** sur le visage.



Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- Versez 1 goutte d'huile essentielle de **bois de rose** dans votre « dose » quotidienne de crème de jour. Appliquez normalement.

Notre conseil en +

- Attention au tabac et au soleil, les deux plus grands fournisseurs de rides du monde. Bien avant les années qui passent...

SÉROPOSITIVITÉ

Voir « Immunité » (p. 475).

SINUSITE

Voir « Bronchite » (p. 400), « Immunité » (p. 475) et « Rhume, grippe » (p. 507).

SOLEIL (PROTECTION, BRONZAGE)

C'est en quelque sorte le tube de l'été, pas celui sur lequel on danse ni la crème solaire que l'on étale sur sa peau, mais plutôt le leitmotiv à... avaler dès que le soleil tape. Vous vous demandez comment une salade de tomates peut vous protéger des rayons solaires ? La réponse est tout simple : la crème solaire place un « filtre » entre le soleil et la peau. Mais les rayons pénètrent tout de même (sinon, on ne bronzerait pas !), ne serait-ce que partout où vous n'avez pas étalé de crème, et, une fois dans la place, s'attaquent tranquillement à votre ADN, accélérant votre vieillissement et la désorganisation des cellules. Les compléments alimentaires « préparation solaire » à prendre avant, pendant et après l'exposition contiennent les mêmes antioxydants que les aliments que nous vous proposons. Oh, les belles salades de l'été, craquantes, nettement plus sexy que les « pilules solaires », veinards, vous allez vous régaler !

Dans l'assiette

- **Fruits.** Pastèque, melon, fruits très colorés en orange ou en vert, fruits rouges, agrumes, kiwi, fruits exotiques (mangue, papaye...).
- **Légumes.** Tomate, carotte... légumes très colorés en orange ou en vert, épinard, mâche, brocoli, chou, choucroute, asperge, fenouil, sauce tomate, ail, oignon.
- **Autres.** Maïs, piment, noix (dont noix du Brésil), thé vert ou noir.

ET EN BOISSON, JE VOUS SERS QUOI ?

Buvez chaque jour un grand verre de jus de carotte fait maison à la centrifugeuse. Triplez les doses et alternez avec des tasses de thé, vert ou noir, si vous avez un coup de soleil.

Et aussi

- *En cas de coup de soleil.* Appliquez directement sur la zone brûlée du gel d'**aloe vera**, issu d'une feuille d'aloe coupée en deux. Ou un cataplasme de feuilles d'**oseille** (voir mode d'emploi p. 503). Ou des rondelles de **tomate**. Ou de la purée de **melon**. Ou du **yaourt** bien frais. Ou des tranches fines de **pomme de terre crue**... Tous sont rafraîchissants et apaisants. Lorsque la brûlure ne « cuit » plus la peau, appliquez enfin de l'huile végétale celle de millepertuis étant la plus indiquée pour favoriser la cicatrisation et le retour à une peau souple.
- *En cas d'insolation.* Buvez 3 infusions d'**oseille** dans la journée (en 24 heures).
- *Pour prolonger le bronzage.* Préparez un produit de soin à la **carotte**. Faites chauffer au bain-marie 10 g de vaseline avec 20 cl d'une huile végétale, soit de germe de blé (très colorée, très odorante, attention !), soit de millepertuis. Pendant ce temps, passez 4 **carottes** à la centrifugeuse. Une fois les corps gras intimement mélangés, ajoutez le jus de carottes. Mélangez à nouveau. Versez dans un pot en plastique ou en verre, hermétiquement fermé. Prélevez chaque jour une noisette de ce produit et appliquez-la sur votre visage (et/ou sur les jambes, les bras, le décolleté...)



Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ◆ *Pour favoriser le bronzage.* Versez 3 gouttes d'huile essentielle de **bergamote** et 100 gouttes d'huile végétale, de préférence d'argan ou de coco, dans un petit flacon. Secouez bien. Appliquez sur le visage et le corps avant de sortir de chez vous. Attention ! Cette préparation ne protège pas contre les coups de soleil !
- ◆ *En cas de coup de soleil.* Appliquez de la **lavande aspic** comme indiqué à « Brûlure » (p. 403).

Notre conseil en +

- Comprenons-nous bien : il est hors de question d'adopter la « toast-attitude » sous prétexte qu'on a avalé quelques bouchées de maïs au déjeuner. Il s'agit simplement d'aider notre organisme à se protéger de l'intérieur. La meilleure protection solaire reste l'ombre ou le port du tee-shirt à manches longues et du grand chapeau de paille.

ALOE VERA / ALOËS (JUS/GEL)

L'aloe vera est une plante grasse d'ornement qui possède de nombreuses propriétés santé, notamment pour la peau (en externe, sous forme de gel) et la digestion (en interne, sous forme de jus). Heureux habitants du Sud de la France, plantez vite un aloe dans votre jardin ou sur votre balcon, il s'y épanouira parfaitement. Mais... heureux habitants du Nord, rien ne vous empêche d'accueillir un pot chez vous, à l'intérieur : il s'y sentira tout aussi à l'aise. À condition de l'installer dans une pièce chaude ou près d'un radiateur, et de l'arroser d'un grand verre d'eau chaque semaine. Bien peu de contraintes pour disposer d'un matériau extraordinaire et renouvelable, qui soigne bien des bobos avec efficacité et sans aucun risque. Toutes les jardinerie et tous les fleuristes vendent des aloe vera, n'attendez pas une minute pour aller chercher le vôtre.

Pour en extraire le gel

Coupez une feuille à la base de la plante. Laissez le liquide jaune s'écouler (ne l'utilisez pas), cela peut prendre plusieurs minutes. Puis épluchez la feuille et pressez-la pour prélever le gel transparent blanc, et appliquez-le directement sur la zone de peau lésée (eczéma, psoriasis, brûlure, piqûre...).

Pour en extraire le jus

Coupez une feuille à la base de la plante; ouvrez-la en deux dans le sens de la longueur et récupérez toute sa chair. Passez cette dernière au mixeur, afin de la rendre parfaitement utilisable, puis filtrez pour éliminer d'éventuelles impuretés. Versez dans un flacon et mettez au frais.

Vous pouvez aussi acheter ce produit en boutique spécialisée ou dans certaines pharmacies.

Principaux constituants et principes actifs : mucilage (= gel), aloïne, résines, tanins, vitamines, minéraux, enzymes... en tout plus de 200 principes actifs.

Principales propriétés

En interne :

- digestif,
- laxatif,
- reminéralisant,
- antifatigue,
- haleine fraîche,
- cicatrisant de la muqueuse digestive (ulcère, brûlures d'estomac).

⇒ Prendre 1 cuillère à soupe de jus le soir au coucher.

En externe :

- bactéricide,
- cicatrisant et régénérant,
- apaisant et rééquilibrant (l'aloë possède un pH proche de celui de la peau : entre 4 et 5),
- hydratant,
- calme le feu du rasage,
- antidémangeaisons,
- antidesquamation (eczéma, etc.),
- anti-inflammatoire (sur les blessures, les brûlures).

⇒ *En cas « d'urgence », d'utilisation ponctuelle, appliquez le gel pur autant de fois que nécessaire sur la zone concernée.*

⇒ *Pour un soin quotidien plus hydratant, mélangez la pulpe d'aloë à votre pot de crème hydratante.*

SOMMEIL (TROUBLES)

Certains aliments peuvent faciliter l'endormissement, favoriser un sommeil plus profond, induire une détente nerveuse propice au sommeil, notamment grâce à des composés qui se transforment en sérotonine, une substance sédatrice. Régalez-vous ! Et, bien sûr, conviez les plantes à prendre en infusion, au calme, tranquillement, après le dîner. Pourquoi pas dans un bon bain, lui aussi aux plantes. Calme, bonheur, apaisement.

○ Dans l'assiette

- **Fruits.** Banane, cerise (griotte).
- **Légumes.** Aubergine, avocat, choux, cresson, mâche, maïs, oignon, tomate.
- **Autres.** Amande, noix, noisette, protéines végétales au dîner (tofu, céréales + légumes secs), germe de blé, gingembre, levure de bière, graine de citrouille, huile de colza ou de noix, riz, avoine, orge.

☙ Et aussi

- Dans une tisane de **tilleul** ou de **fleur d'oranger**, qui aura déjà infusé 5 bonnes minutes, plongez 1 cuillère à café de miel de fleur d'oranger. Buvez lentement.
- Buvez des infusions de **valériane**, très désagréables au goût, mais incroyablement efficaces car la valériane est hypnotique.
- Buvez des infusions de **camomille** ou de **passiflore** à la saveur et à l'action plus douces que la valériane, et très apaisantes tout de même.
- Prenez des bains relaxants à base de **camomille**, **houblon**, **tilleul**.

☿ Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ◆ **Insomnie classique.** Massez lentement chaque soir, au coucher, le plexus solaire avec 1 goutte pure de **marjolaine**.
- ◆ **Cauchemars, anxiété.** Respirez à même le flacon ouvert de **camomille romaine** au moment du coucher, ainsi que la nuit en cas de réveil intempestif.
- ◆ **Mauvais sommeil (angoisse, stress).** Juste au moment du coucher, appliquez 1 goutte pure d'huile essentielle de **marjolaine** sur le plexus solaire et massez.
- ◆ **Ronflements.** Si votre conjoint(e) ronfle, demandez-lui gentiment de bien se nettoyer les fosses nasales le soir avant de se coucher, avec un spray d'eau de mer micronisée (pas de sérum physiologique, inadapté). Puis, de mélanger 2 gouttes d'huile essentielle de **citron** avec 2 gouttes d'huile végétale d'amande douce, qu'il (elle) utilisera en gouttes nasales (soit l'équivalent d'une goutte de citron dans chaque narine).



Notre conseil en +

- Si vous avez le sommeil léger, dînez tout aussi léger : un repas du soir à tendance végétarienne est indiqué, à condition de consommer suffisamment de protéines végétales et de manger confortablement, afin de ne pas vous réveiller la nuit, la faim au ventre.

SPASMOPHILIE

Le spasmophile a besoin de cargaisons de vitamines et de minéraux, surtout du calcium et du magnésium, les deux piliers de son assiette, par ailleurs impérativement très équilibrée.



Dans l'assiette

- **Fruits.** Tous en abondance, notamment agrumes (orange, clémentine, pamplemousse...), banane, figue sèche.
- **Légumes.** Tous en abondance, spécialement légumes verts dont choux, cresson, haricot vert.
- **Autres.** Cacao (chocolat noir), soja (tofu), noix, noisette, amande, cacahuète (et beurre de cacahuète), céréales complètes (blé, riz, pain, muesli...), son de blé, graine de sésame, de tournesol, de courge, graines germées, produits à base de soja (tofu...).



Et aussi

- *En général.* Prenez des bains apaisants à base de **camomille**, **jasmin**, **reine-des-prés**.
- *Pour apaiser le système nerveux.* Buvez des tisanes de **pétales de coquelicots**.
- *Pour prévenir ou réduire les spasmes.* Buvez des tisanes de pétales de coquelicots, de graines d'**anis** ou de **fenouil**, de **tilleul**.



Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ◆ Posez 1 goutte pure d'huile essentielle d'**estragon** sous la langue. Renouvelez si nécessaire 1 ou 2 fois par jour. Ce soin permet de lutter contre les spasmes (et même de les prévenir), mais ne renforce pas vos apports en magnésium, indispensable !
- Attention au chlorure de magnésium. Très « à la mode », il est particulièrement mal assimilé : éventuellement utile comme « laxatif », mais certainement pas si l'on a un fort besoin de magnésium. Pris en « cure », il favorise au contraire la déminéralisation. Si vous souhaitez prendre un complément alimentaire magnésien, le bon magnésium pour se reminéraliser est le magnésium d'origine marine associé à de la vitamine B6.

Notre conseil en +

- Un spasmophile est, par définition, quelqu'un d'ultrasensible à tout. À la fatigue, aux horaires de repas décalés, aux plats du jour avalés à la va-vite et dans le stress, au bruit, au froid, au chaud, au manque de sommeil, au manque d'air, aux déficiences – même légères – en vitamines et minéraux. Bref, chez le spasmophile, tout prend des proportions plus importantes que chez les autres. Veillez à respecter une hygiène de vie saine, calme, régulière.

STRESS

On est stressé lorsque l'organisme est sous tension. Et heureusement qu'il l'est un minimum, sinon nous aurions du mal à nous lever le matin. Et, même, heureusement que parfois la tension « monte », sinon nous ne pourrions pas courir pour attraper notre bus, nous concentrer pour faire une présentation en public ou passer un oral du bac. Le problème se pose lorsque le stress est trop fort ou, pire, chronique : le corps s'épuise, le mental aussi. Car le stress « positif » est temporaire : il devient « négatif » lorsqu'il dure et que nous ne pouvons pas, pour une raison ou une autre, l'endiguer. Alors vient la fatigue, les trous de mémoire, l'agressivité, l'anxiété, la transpiration à profusion, puis les crampes, les maux de ventre, de tête, les boutons, puis les palpitations, le déclenchement de symptômes (crises d'herpès, de zona, douleurs gynécologiques). Pour mieux supporter le stress et minimiser ses effets délétères, faites confiance aux plantes apaisantes et vitaminez votre assiette. Vous tiendrez mieux le choc, et avec le sourire !



Dans l'assiette

- **Fruits.** Tous en abondance.
- **Légumes.** Tous en abondance.
- **Autres.** Cacao (chocolat noir), noix, noisette, amande, germe de blé, levure de bière, farine de soja, pain complet.
- Voir aussi « Cerveau » (p. 414).



Et aussi

- Prenez des bains antistress à la **lavande**.
- Buvez des tisanes de graines de **fenouil**, d'**anis vert**, de **fleurs de lavande**, de **thym**, de **sauge**...
- Si le stress vous fait transpirer, buvez des infusions de **sauge**, prenez des bains de **camomille** et/ou de **thym** et consommez de grandes quantités de fruits et légumes diurétiques ou qui favorisent l'élimination (melon, pastèque, prune, pruneau, asperge, endive, concombre).



BAIN ANTISTRESS À LA LAVANDE

*2 grosses poignées de fleurs de lavande
1 litre d'eau*

Dans une casserole couverte, faites mijoter pendant ½ heure la lavande dans l'eau, à feu très doux. Éteignez le feu et laissez encore infuser jusqu'à ce que le liquide tiédisse voire refroidisse. Filtrez. Faites couler votre bain normalement et, au moment de vous y plonger, versez-y la décoction de lavande.

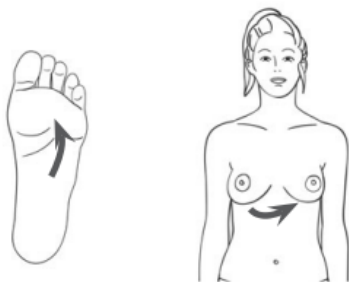


Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ◆ **Stress «classique», trac.** Respirez à même un flacon ouvert, de l'huile essentielle de **petit grain bigaradier**. Ou, mieux, appliquez 1 goutte sur la face interne de chaque poignet et approchez ces derniers de vos narines pour respirer profondément.



- ◆ **Irritabilité.** Massez la voûte plantaire et le plexus solaire avec 2 gouttes d'huile essentielle de **marjolaine** dans la matinée et dans l'après-midi, ainsi qu'en cas de conflits.



- ◆ **Crise de nerfs.** Respirez sans délai, à même un flacon ouvert, de l'huile essentielle d'**ylang-ylang**, de **marjolaine** ou, à défaut, de **lavande officinale**. Prenez autant d'inspirations profondes que nécessaire ; expirez lentement, en vous efforçant de maîtriser votre respiration.
- ◆ **Peur de l'avion.** Respirez à même un flacon ouvert, de l'huile essentielle de **camomille noble**. Appliquez également 2 gouttes de cette même huile essentielle sur le plexus solaire. Étalez doucement.
- ◆ **Sautes d'humeur.** Respirez à même un flacon ouvert, de l'huile essentielle de **lavande officinale**. Prenez autant d'inspirations profondes que nécessaire ; expirez lentement, contrôlez votre respiration.
- ◆ **Sensation de «boule dans la gorge».** Respirez à même un flacon ouvert, de l'huile essentielle de **camomille noble**.

Nos conseils en +

- Une situation stressante ne doit pas durer éternellement. Souvent, on peut s'organiser autrement, minimiser les problèmes (bruit, déplacements, ambiance morose...). Essayez de mettre votre énergie dans la recherche de solutions plutôt que de la laisser vous grignoter en « tournant en boucle » dans votre tête.
- Voir aussi « Sommeil » (p. 513), « Spasmophilie » (p. 514).

SURPOIDS

Pas de mystère : perdre du poids ou garder une ligne filiforme passe par une assiette bien pensée. Équilibrée et variée, certes, mais aussi et surtout riche en protéines maigres, en aliments à index glycémique (IG) bas, en fruits et légumes (5 par jour minimum), en « bons gras » et en vitamines/minéraux. Un challenge de chaque jour, de chaque repas, mais aux résultats garantis.

Dans l'assiette

- **Fruits.** Tous, notamment citron, orange, pamplemousse, pomme, raisin, rhubarbe.
- **Légumes.** Tous, en abondance, notamment asperge, épinard, cresson, radis, tomate, aubergine.
- **Autres.** Soja (germes = salade), champignons, raifort, son d'avoine, de blé, pâtes complètes, riz brun, céréales complètes, avoine, haricot blanc, pain complet, lentille, soja (graines et produits dérivés = tofu...), agar-agar, konjac. Jus de citron, vinaigre, plantes aromatiques (aneth, ciboulette...), épices (cannelle...), thé blanc, vert ou noir (à boire et en cuisine, pour aromatiser sans calories), huiles essentielles en cuisine (là encore pour aromatiser sans calories, et bénéficier des avantages minceur de certaines d'entre elles, comme le basilic, à la place du pesto, ou le citron, detox, ou encore la lavande, apaisante et qui remplace avantageusement le sucre).

Et aussi

- Consommez 1 **pomme** crue, à la croque, au début de chacun des trois repas. C'est le régime pomme, hypersimple, et hyperefficace (voir p. 314).

- Dans la journée, buvez des infusions de **mélisse**, d'**hibiscus**.
- Faites une cure de **citron** (voir p. 353) et/ou commencez chaque journée avec un grand verre de citronnade : jus de citron fraîchement pressé + eau, chaude ou froide.
- Faites des cures de jus de **bouleau**.
- Si, en plus du surpoids, vous souffrez de rétention d'eau, reportez-vous à « Rétention d'eau » (p. 505).
- Si vous présentez des troubles de la thyroïde, reportez-vous à « Thyroïde » (p. 523).
- Si vous avez tout le temps soif, buvez du **thé vert**, aromatisé à la menthe ou au jasmin si vous le souhaitez.



Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ◆ **En général.** Versez 1 goutte d'huile essentielle de **citron** sur un comprimé neutre (en pharmacie) et laissez fondre en bouche à la fin de chaque repas, soit 3 fois par jour.
- ◆ **Réflexe coupe-faim.** En cas de « ventre qui gronde », respirez à même un flacon d'huile essentielle de **girofle**, de **cannelle de Ceylan** voire un mélange des deux (à préparer vous-même).

Notre conseil en +

- Mise à chaque repas sur les végétaux pauvres en calories mais qui rassasient au maximum, pour vous éviter de trop manger à table et de grignoter dans l'après-midi. Voici ceux possédant le meilleur indice de satiété (IS) dans leur catégorie :

Fruits	Ananas, banane, cassis, coing, fraise, framboise, fruit de la passion, kiwi, mandarine, mangue, melon, mûre, pamplemousse, poire, pomme, rhubarbe.
Légumes	Artichaut, asperge, aubergine, betterave rouge, blette, brocoli, carotte, céleri, champignon, chou, choucroute (nature), cœur de palmier, concombre, courgette, cresson, endive, épinard, fenouil, germe de soja, haricot vert, jardinière de légumes, macédoine de légumes (conserves), maïs, navet, oignon, poivron, potiron, pousse de bambou, radis, salade, salsifis (conserves), tomate.
Féculents, légumineuses, pâtes et riz	Fève, flageolet, haricot blanc, haricot rouge, lentille, patate douce, pâtes complètes, petit pois, petit pois-carotte (conserves), pois cassé, pois chiche, pois gourmand, polenta, pomme de terre (vapeur), riz complet, semoule.
Herbes, épices et assaisonnement	Basilic, cannelle, câpre, cerfeuil, ciboulette, coriandre, curry, paprika, sauce soja, sauce tomate.

SYNDROME PRÉMENSTRUEL

Près de huit femmes sur dix ressentent un inconfort avant les règles. Parmi elles, une subit un véritable syndrome prémenstruel : douleurs dans le ventre, les seins et les reins, rétention d'eau avec impression de « gonfler comme une baudruche », prise de poids (pas d'inquiétude, il ne s'agit que d'eau, elle partira), acné, troubles digestifs, humeur en dents de scie ou vraie déprime, troubles de la concentration, somnolence et sommeil excessif ou au contraire insomnie, migraines, impressions bizarres comme faim incontrôlable pour le sucré, ou au contraire appétit coupé, libido affaiblie, asthme, herpès, difficultés urinaires... Tous ces symptômes sont possibles, mais heureusement, ils ne se présentent généralement que par deux ou trois. Déséquilibre hormonal et mauvaise circulation sanguine sont les responsables principaux de cette Bérézina mensuelle. Deux fronts sur lesquels vous pouvez lutter grâce aux végétaux.

Dans l'assiette

- **Fruits.** En grande quantité, notamment agrumes (citron, pamplemousse, orange...), pomme, figue, cassis et autres petits fruits rouges ou noirs, ananas (y compris le jus), banane.
- **Légumes.** En grande quantité, notamment choux (y compris brocoli), asperge, artichaut, céleri, poireau, épinard, pomme de terre, poivron rouge.
- **Autres.** Soja et produits dérivés (tofu...), graine de lin, huiles de bourrache, d'ónagre (dans la salade, à raison de 1 cuillère à soupe minimum par jour du 5^e au 24^e jour du cycle), fruits secs, cacao (chocolat noir), légumes secs, pain complet, céréales complètes

(riz, pâtes...), persil, noix, amande, graines germées, romarin.



Et aussi

- Si vous n'aimez pas l'huile de bourrache ou d'ónagre dans la salade, ou que vous n'arrivez pas à en trouver en bouteille (elles ne sont pas disponibles partout sous cette forme), faites des cures de capsules du 5^e au 24^e jour du cycle. C'est très efficace.
- Reportez-vous également aux conseils « Stress » (p. 515), « Maux de tête » (p. 491), « Rétention d'eau » (p. 504), « Règles douloureuses » (p. 505), selon votre situation, notamment pour des conseils en aromathérapie.

Nos conseils en +

- Limitez la consommation de café et éventuellement de thé, car la caféine n'arrange généralement rien.
- Une bonne réserve de magnésium et de calcium est essentielle.
- La condition pour une stratégie diététique efficace : consommer régulièrement les aliments recommandés tout au long du cycle. Surtout les 15 derniers jours avant l'arrivée présumée des règles.
- Dernier détail : plus on est stressé, plus on a/est mal. À bon entendre...
- Voir aussi « Règles douloureuses » (p. 504).

TABAC

(SEVRAGE)

Cinq millions d'entre nous succombent chaque année à ses méfaits. Pourtant, suicidaire, l'humanité continue de fumer. Une fois pris dans les filets du tabac, il est plus ou moins difficile d'en sortir, en partie parce que le spectre du surpoids plane sur les fumeurs repentis. Résultat : bon nombre n'osent pas s'arrêter, voire reprennent la cigarette par crainte de ne pas maîtriser leur poids. Pourtant, l'assiette peut encore une fois venir à notre secours : certains aliments « appellent » la cigarette, d'autres au contraire espacent l'envie d'en griller une. Ne vous trompez pas !



Dans l'assiette

- **Fruits.** En abondance, surtout citron, jus de citron, citronnade... *Quand l'envie de fumer se présente* : fruit frais à croquer, fruits secs mélangés (amande, raisin, figue).
- **Légumes.** En abondance, surtout bette (ou blette), betterave, choux, courgette, épinard, mâche... *Quand l'envie de fumer se présente* : bâtonnet de carotte, radis, tomate cerise, bouquet de chou-fleur.
- **Autres.** Avoine en flocons, céréales complètes : pain complet, farine complète, pâtes complètes, riz brun... Légumes secs : lentille, haricot sec, pois chiche...



Et aussi

- Prenez des bains relaxants à base de **camomille**, **houblon**, **jasmin**, **lavande**.
- Buvez 1 à 3 tasses d'infusion de lavande, de **camomille**, de **mélisse** et/ou de **passiflore** chaque jour.



Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ◆ Diffusez quelques gouttes d'huile essentielle d'**orange douce** et/ou de **mandarine** dans la journée.

Notre conseil en +

- Une recommandation de base : des fruits et légumes à chaque repas, c'est o-bli-ga-toi-re ! Les fumeurs ont besoin de davantage de vitamines, surtout la C uniquement disponible dans les fruits et légumes. Et les anciens fumeurs aussi, pour ne pas être tentés de recommencer.

TEINT BROUILLÉ

Un teint brouillé reflète généralement une certaine fatigue, une mauvaise digestion, un manque d'oxygénation. Le problème est plus général qu'il n'y paraît.



Dans l'assiette

- **Fruits.** Ananas, cerise, citron, kaki, pomme, pruneau, mangue, melon, abricot, pêche.
- **Légumes.** Asperge, artichaut, aubergine, avocat, betterave, carotte, céleri, choux, cresson, épinard, fenouil, navet, poireau, poivron rouge, radis. Buvez des soupes, des jus, des smoothies, des cocktails fruits/légumes à base de ceux listés ci-dessus.
- **Autres.** Cannelle, curcuma, curry.
- Voir aussi « Foie fatigué » (p. 457) et « Peau » (p. 498).



Et aussi

- **Teint divin.** Mixez quelques **abricots** bien mûrs. Appliquez la pulpe en masque épais sur le visage. Laissez en place 15 minutes. Rincez abondamment.
- **Pour peaux mûres.** Faites cuire pendant 10 minutes dans un demi-verre d'eau bouillante 1 belle **feuille de laitue** bien verte et soigneusement rincée. Filtrez. Laissez tiédir. Utilisez le liquide comme lotion, après le démaquillage (attention : il ne se garde pas plus de 24 heures au réfrigérateur).
- **Pores dilatés.** Chaque soir, au moment de la toilette, versez 1 cuillère à café de **jus d'orange** (ou de **pamplemousse**) dans ½ verre d'eau. Appliquez cette lotion sur le visage à l'aide d'un coton démaquillant comme vous le feriez avec une lotion « classique » après le démaquillage. Si vous avez en plus des points noirs, remplacez le jus d'orange par du **jus de citron**.

Nos conseils en +

- L'ennemi n°1 du teint : évidemment, le tabac. L'alcool n'est pas non plus un très bon ami, on s'en doute.
- Marchez longuement dehors, au moins le week-end si la semaine vous ne pouvez vraiment pas : seule une circulation sanguine suffisante permet d'acheminer tous les nutriments nécessaires à la santé et à la beauté de la peau. Ne vous gênez pas si vous avez envie de faire du vélo, de courir, de jouer au tennis ou de monter à cheval, bien sûr !
- Dormez suffisamment. Nuit courte = teint chiffonné.

TENDINITE (ELBOW: GOLF-ELBOW, TENNIS-ELBOW...)

Responsable n° 1 des tendinites: l'insuffisance d'hydratation pendant une activité sportive. L'eau « huile » les articulations et les tendons, ne l'oubliez jamais. Bien sûr d'autres facteurs peuvent intervenir, comme l'utilisation d'un matériel inadapté (vélo mal réglé, clavier d'ordinateur non ergonomique). Par ailleurs, en plein cœur de la crise, les « bons aliments » aident à accélérer la récupération, la guérison et à éviter que la tendinite ne devienne chronique.

🍽 Dans l'assiette

- **Fruits.** En abondance, notamment agrumes, surtout citron, jus de citron, etc.
- **Légumes.** En abondance.
- **Autres.** Buvez beaucoup d'eau, de préférence riche en bicarbonates (Vichy Saint-Yorre).

🦋 Et aussi

- **Soulagement immédiat.** Pour soulager, au moins temporairement, l'application de cataplasmes chauds d'**argile** est efficace. Il suffit de préparer une pâte chaude d'argile (poudre d'argile + eau chaude, ou pâte d'argile à chauffer au micro-ondes) et de l'appliquer en couche épaisse sur l'articulation concernée. Laissez agir, puis retirez. Recommencez chaque jour pendant quelques jours si la tendinite est « accidentelle », des semaines si elle est chronique, type bursite.
- **Traitement de fond.** Des cures d'**harpagophytum**, en gélules ou infusion, sont très anti-douleur. Doublez-les d'infusion de **frêne** (ou là encore de gélules), pour aider l'articulation à se « nettoyer ».

- Si vos douleurs durent depuis des années. La **prêle** est LA plante de la situation, hyperreminéralisante, amie fidèle du tendon. Elle peut même suffire: de nombreuses personnes atteintes de tendinite depuis de longues années rapportent une très nette amélioration en à peine 2 semaines de traitement. Mais il est recommandé de la prendre au long cours, pendant des années.



Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ♦ Appliquez tout en douceur (sans masser, en passant juste le doigt léger) 2 gouttes d'huile essentielle de **gaulthérie** sur le ou les tendons douloureux, jusqu'à 6 à 8 fois par jour si nécessaire.



Nos conseils en +

- Les tendinites *accidentelles* surviennent souvent chez le sportif insuffisamment entraîné, qui ne ménage pas ses articulations: échauffez-vous, commencez toujours doucement. Et buvez beaucoup, beaucoup d'eau pour évacuer les déchets organiques inévitables pendant une séance de sport, et responsables de la plupart des douleurs articulaires, musculaires et tendineuses.

- Attention au matériel : un vélo inadapté, une raquette trop lourde, c'est la tendinite assurée, et toujours plus douloureuse à chaque nouvelle séance : le corps ne s'adapte jamais à un matériel inadéquat. Il vous fera souffrir tant que vous n'en changerez pas !
- Les tendinites *chroniques* s'installent petit à petit chez les personnes qui ont fait, durant des mois voire des années, le même geste traumatisant pour les tendons : ces derniers finissent par « craquer ». Si vous tirez tous les jours des objets très lourds, par exemple, protégez vos tendons du mieux possible pour éviter d'en arriver à des douleurs aux épaules longues à éliminer.
- Une tendinite qui « dure » ou qui « revient » est peut-être entretenue par de mauvaises habitudes alimentaires. C'est un grand classique auquel on ne pense pourtant jamais. Par exemple, consommez-vous trop de protéines (elles provoquent des déchets douloureux), de gluten (aliments à base de blé), de produits laitiers auxquels vous êtes, peut-être, plus ou moins intolérants ? Allez jeter un œil aux conseils de la page « Douleurs/mal de dos ».

THYROÏDE

La glande thyroïde sécrète des hormones thyroïdiennes, qui régulent de très nombreuses choses dans l'organisme, telles que la silhouette (prise de poids ou non), le transit intestinal, l'état de la peau, la fatigue... C'est une glande « clé » de notre bien-être, elle fait office de chef d'orchestre. Elle agit comme un thermostat, c'est-à-dire qu'elle fabrique des hormones tant qu'il en faut et, lorsque le corps n'en a plus besoin, elle s'arrête. La maladie (hypothyroïdie ou hyperthyroïdie) est un dérèglement de ce mécanisme : la glande ne produit pas assez, ou trop, d'hormones.

Lorsqu'elle s'emballe, c'est l'*hyperthyroïdie*, tout s'accélère. Résultat : diarrhée, perte de poids inexpliquée, coups de chaud, yeux exorbités et larmoiements, rythme cardiaque accéléré, anxiété, irritabilité, insomnie, plaques rouges sur les jambes...

Lorsqu'elle ralentit, c'est l'*hypothyroïdie*, tout devient plus lent et mou. Résultat : prise de poids, constipation, frilosité, fatigue, lenteur d'élocution, hypotension artérielle, anémie, douleurs musculaires, peau sèche, impuissance, stérilité...

Si un traitement médical est indispensable, l'assiette peut apporter un complément utile. Notamment sous forme de manganèse (noix, céréales...), surtout dans la catégorie « fruits et céréales ». Le manganèse étant bon pour la thyroïde en général, vous retrouverez quelques aliments identiques aussi bien utiles en cas d'hypothyroïdie et d'hyperthyroïdie. Ce n'est pas une erreur ni un « doublon », c'est normal !

En revanche, certains aliments, riches en glucosinolates (choux, navets, cacahuètes...), qui empêchent la synthèse d'hormones thyroïdiennes, concernent exclusivement les hyperthyroïdiens, qui ont besoin de « freiner » leurs hormones. À l'inverse, les produits renfermant beaucoup de cuivre (champignons, pruneaux...), qui amplifie au contraire l'activité thyroïdienne, sont spécialement recommandés aux hypothyroïdiens.

HYPERTHYROÏDIE

Dans l'assiette

- **Fruits.** Noix de coco, noix (toutes variétés : Grenoble, Pécan, Brésil...), amande.
- **Légumes.** 1 oignon frais par jour, au moins, épinard, choux (brocoli, chou de Bruxelles, chou-fleur), navet, cresson.
- **Autres.** Raifort, cacahuète, soja sous toutes ses formes (« lait », edamame, tofu...), moutarde, farine de manioc, riz complet, pois chiche, orge, seigle, blé complet, pois cassé, gingembre, thé.

Et aussi

- *Pour calmer le cœur.* Buvez des infusions d'**oignon**, de **tilleul**, d'**aubépine**, de **valériane**.
- *Pour vous détendre.* Buvez des infusions de **romarin**, d'**angélique** et de **mélisse**.
- *Pour augmenter votre taux de manganèse.* Buvez des infusions de **gingembre** et du **thé**. Pourquoi pas du thé au gingembre ?

HYPOTHYROÏDIE

Dans l'assiette

- **Fruits.** Noix de coco, noix (toutes variétés : Grenoble, Pécan, Brésil...), amande, pruneau, prune.
- **Légumes.** 2 gousses d'ail par jour, artichaut et tous les légumes verts.
- **Autres.** Thé vert, thé noir, café, huiles de bourrache ou d'onagre (dans la salade ou en capsules), riz complet, pois chiche, orge, seigle, edamame (soja frais), blé complet ou semi-complet (pâtes, pain...), pois cassé, avoine (grains, flocons, porridge...), gingembre, graine de tournesol, champignons, pain d'épice.

Et aussi

- *En général, et pour vous aider à contrôler votre poids.* Buvez des infusions de **fucus** (algue). Il suffit de faire bouillir pendant 1 à 2 minutes 1 cuillère à café de thales (les tiges de fucus) pour 1 tasse d'eau. Et d'en boire 3 par jour.
- *Pour apaiser l'anxiété.* Buvez des infusions de **mélisse**, de **fleur d'oranger**, de **romarin**.

Nos conseils en +

- Les hormones thyroïdiennes stimulent la fabrication des hormones sexuelles (œstrogènes, testostérone, DHEA). C'est pourquoi un problème de thyroïde influence aussi la vie sexuelle, et peut-être même la longévité. Respectez votre traitement médical à la lettre, c'est très important.
- Vérifiez avec votre médecin votre réserve en fer. Attention, le bilan sanguin intéressant est celui de la *ferritine*, la protéine de stockage du fer, et non celui du *fer circulant* librement, qui n'enseigne en rien sur votre statut réel.
- Voir aussi « Hypertension » (p. 473) et « Hypotension » (p. 474), notamment pour les conseils « aromathérapie ».

THROMBOSE

(CAILLOTS)

Un sang trop « épais » a tendance à coaguler (faire des caillots), donc à favoriser dramatiquement la survenue d'attaques cardiaques ou d'accidents vasculaires cérébraux. Comme toujours, pensez « assiette » : certains aliments fluidifient le sang, exactement comme l'aspirine, tandis que d'autres s'opposent à l'action néfaste des graisses saturées (qui « bouchent ») ou détruisent des mini-caillots tout en empêchant l'obstruction des artères.

Dans l'assiette

- **Fruits.** En abondance, surtout riches en vitamine C : fraise, framboise, kiwi, orange, citron, raisin noir/jus de raisin noir (de bonne qualité).
- **Légumes.** En abondance, surtout oignon (cru et cuit), ail (cru, avec un petit peu de gras, mais surtout cuit en compagnie d'aliments un peu acide comme les tomates ; il faut le presser plutôt que le couper) et tous légumes riches en polyphénols.
- **Autres.** Piment, champignon noir (des restaurants chinois), gingembre, clou de girofle, cumin, curcuma, huiles d'olive et de colza, thé (vert ou noir), vin rouge (2 verres maxi/jour).

Et aussi

- Buvez des tisanes de **mélilot**, la plante de la fluidification sanguine.

Nos conseils en +

- Si au contraire votre sang a déjà du mal à coaguler ou que vous êtes sous traitement anticoagulant, méfiez-vous des aliments et plantes conseillés à cette page !
- Voir aussi « Circulation du sang » (p. 420).

TOUX

Voir « Bronchite » (p. 400).

TRACHÉITE

Infection dans la trachée, inflammation assurée. Gênante, douloureuse, elle oblige à tousser, particulièrement au moment de l'inspiration, et en plus elle modifie la voix. Rarement grave, elle disparaît en quelques jours, comme elle est venue, sans laisser de séquelles. Mais ne la prenez pas à la légère, et évitez qu'elle devienne chronique.

Dans l'assiette

- **Fruits.** Kiwi, agrumes (citron, orange, clémentine), baies et fruits rouges, fraise, pomme, banane, melon...
- **Légumes.** Betterave, céleri, choux (toute « la famille », plusieurs fois par semaine), carotte, fenouil, poivron rouge, mâche, épinard, haricot vert, asperge, cresson, radis, ail, oignon.
- **Autres.** Céréales complètes (avoine, sarrasin, blé complet, quinoa, pain, pâtes et riz complets...), légumineuses (lentille, pois chiche, haricots rouge ou blanc...), ciboulette, cumin, carvi, clou de girofle, curcuma, cardamome, safran, cannelle, gingembre, muscade, noix de cajou, certaines algues (dont nori : algue rouge), raifort, réglisse, sauge, clou de girofle, huiles riches en oméga 3 (lin, colza, soja, noix), huile riche en vitamine E (huile de germe de blé), miel, cornichon, choucroute (sources de probiotiques), thé vert, café.

Et aussi

- Buvez des infusions de **thym**, de **romarin**, d'**eucalyptus**. Sucrez au miel de sapin si possible.



Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ◆ *Extinction de voix.* Versez 2 gouttes pures d'huile essentielle de **cyprés** sur une petite cuillère de miel, à laisser fondre dans une infusion de thym. Pour parer au plus pressé, posez vos gouttes de cyprés directement sous la langue. Renouvelez jusqu'à 3 fois par jour.

Nos conseils en +

- Ne fumez pas.
- Attention à l'alcool, qui agresse (aussi) les cordes vocales et la trachée.
- Aérez votre habitation, vos locaux professionnels.
- Diffusez des huiles essentielles purifiantes, comme celles de citron ou de pin.

TRANSPIRATION EXCESSIVE

Voir « Peau » (p. 499).

TRIGLYCÉRIDES

Voir « Excès de graisses dans le sang » (p. 452).

TURISTA

Grand classique de l'été, la turista touche, comme son nom l'indique, les touristes. Tous, indifféremment, où qu'ils aillent, parce que leur flore intestinale n'est pas habituée aux microbes « du coin ». Résultat : des diarrhées répétées car l'organisme s'efforce d'évacuer le ou les intrus. En l'occurrence, mieux vaut tout faire pour ne pas le(s) laisser entrer. Mais si c'est trop tard, vos choix alimentaires peuvent accélérer la guérison, tandis que certaines plantes calment bien les spasmes douloureux et espacent les diarrhées.

Dans l'assiette

- **Fruits.** Banane et myrtille, compote de pomme. Éviter : jus de pomme, de poire, de raisin ou d'agrumes (orange, pamplemousse, citron...).
- **Légumes.** Verts, en abondance.
- **Autres.** Gingembre, riz blanc + eau de riz (le tout éventuellement mixé en soupe épaisse), lentille, tapioca.



Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ◆ **Diarrhées infectieuses.** Mettez 1 goutte pure d'huile essentielle de **cannelle de Ceylan** ou d'**origan compact** sur une petite cuillère d'huile d'olive ou un comprimé neutre (en pharmacie) et laissez fondre en bouche juste avant ou après chaque repas.

Nos conseils en +

- Attention à la déshydratation, problème n° 1 de la diarrhée. Buvez beaucoup d'eau et d'infusions, de bouillons, de jus de fruits ou de légumes « coupés à l'eau » pour remplacer l'eau et les minéraux perdus.
- Si la turista ne dure pas trop longtemps ou n'est pas terriblement intense, mieux vaut laisser l'organisme faire son travail : il évacue les microbes à sa façon, plutôt radicale et désagréable, mais très efficace. Prendre un médicament antidiarrhéique entrave ce processus naturel. Mais, bien entendu, c'est à décider au cas par cas, en fonction de l'état de résistance du malade, etc.

ULCÈRE À L'ESTOMAC

Un ulcère ? Les végétaux peuvent faire beaucoup pour vous. Ainsi, les fibres aident à la cicatrisation (d'ailleurs une alimentation pauvre en fibres favorise l'installation de l'ulcère), les épices améliorent la circulation sanguine locale et sont anesthésiantes (surtout les piments, contrairement aux idées reçues), la réglisse agit comme les médicaments habituellement prescrits contre l'ulcère. On pourrait continuer longtemps comme ça !

Dans l'assiette

- **Fruits.** Banane.
- **Légumes.** Ail, banane plantain (bien cuite), chou cru (petite quantité), jus de chou cru (grande quantité : jusqu'à 1 litre par jour si vous aimez et que la « cure » vous réussit).
- **Autres.** Haricot rouge, boissons et soupes très chaudes (pas brûlantes !), réglisse, gingembre, carvi, cannelle, menthe, thé déthéiné, piment chili rouge, poivre¹.

Et aussi

- Buvez de l'eau d'**argile**, à raison de 1 cuillère à café dans un verre d'eau avant les repas ou au moment des douleurs, ou faites une cure d'argile (gélules).
- Buvez des tisanes de **lichen d'Islande**. Il suffit de faire bouillir 1 cuillère à café de plante dans une tasse d'eau, de couper le feu et de laisser infuser pendant 24 heures. Filtrez, sucrez au miel et buvez 3 à 4 tasses par jour.
- Buvez des tisanes de **gingembre**, de **réglisse**, de **curcuma**, de **cannelle**, de **badiane**, de **menthe**, de **lavande**.
- Reportez-vous également à « Estomac » (p. 451), notamment pour les conseils en aromathérapie.

Notre conseil +

- Les recommandations diététiques en cas d'ulcère ont fait le « grand écart » ces dernières années. Jadis, il était d'usage d'interdire aux ulcéreux tout aliment « brûlant » ou « acide » : on espérait ainsi contrer les brûlures d'estomac, en se consacrant à une diète « douce » exclusive. Les infortunés malades devaient se contenter de crèmes et de produits laitiers ainsi que d'une nourriture insipide et surtout pauvre en fibres. Las ! C'est exactement l'inverse qu'il faut faire, on le sait aujourd'hui. Si vous souhaitez apaiser les douleurs et accélérer la cicatrisation de votre ulcère, vous avez intérêt à laisser tomber les vieux manuels de diététique...

1. Contrairement aux idées reçues, ces épices n'attaquent pas la muqueuse, au contraire, sauf en cas de douleurs importantes : faites l'essai avec prudence toutefois.

URTICAIRE

Voir « Peau » (p. 498).

VERGETURES

Voir « Peau » (p. 498).

VERRUE

Voir « Peau » (p. 498).

VIEILLISSEMENT
(PRÉVENTION)

L'alimentation anti-âge n'est pas un mythe. La longévité est clairement corrélée à des habitudes alimentaires plutôt frugales (mieux vaut manger « pas assez » que trop à chaque repas). L'assiette doit être variée, majoritairement remplie d'un vaste panel de végétaux (fruits, légumes, céréales, noix, huiles végétales, épices), et avec de la mesure en tout. Évitez tout « régime » exclusif axé sur tel ou tel aliment. Pas de bannissement, certes, mais un peu de favoritisme tout de même pour nos chouchous les fruits et légumes (des mines absolues d'antioxydants), les poissons et les bons gras.

 Dans l'assiette

- **Fruits.** Orange, abricot, mangue, pamplemousse rose, pomme, melon, raisin rouge, baies (cassis, myrtille, etc.), fraise, kiwi et tous les autres fruits, surtout très colorés.
- **Légumes.** Ail, asperge, avocat, oignon, choux (brocoli en particulier), carotte, épinard, gombo, tomate, pomme de terre, potiron, poivron et tous les autres légumes, surtout très colorés.
- **Autres.** Piment, persil, noix (dont celle du Brésil), amande, avoine, soja sous toutes ses formes (tofu, edamame...), toutes les plantes aromatiques (à profusion), huiles d'olive et de colza, levure de bière, graines germées, vin rouge (1 à 2 verres maxi/jour), thé.

 Et aussi

- *Si vous avez moins d'appétit.* Buvez des tisanes de **fenugrec** et/ou de **romarin**.
- *Si vous êtes fatigué.* Buvez des infusions de **gingembre**, de **ginseng**.

Nos conseils en +

- Ne fumez pas. Ne respirez pas la fumée des autres.
- Consommez chaque jour suffisamment de protéines, qu'elles soient d'origine animale (viande, poisson) ou végétale (céréales complètes, légumes secs, noix...).
- Reportez-vous aussi à « Fonte musculaire » (p. 458), « Ménopause » (p. 493), « Ostéoporose » (p. 493), « Prostate » (p. 501).

**RÉGIME OKINAWA : LE MEILLEUR RÉGIME ANTI-ÂGE**

C'est la grande surprise de ces dernières années : les habitants d'Okinawa, une île au large du Japon, sont ceux qui vivent le plus longtemps et en meilleure santé. Dans le monde entier ! Les études montrent sans ambiguïté que leur exceptionnelle longévité, forme physique et mentale, est étroitement liée à leurs habitudes de vie, notamment alimentaires. En filigrane : modération en tout, petites portions, et simplicité des plats nature, préparés au fil des saisons.

ALIMENTS CONSEILLÉS

- Uniquement des aliments frais, de saison.
- Uniquement des aliments peu caloriques mais riches en substances protectrices : vitamines, minéraux, flavonoïdes, oméga 3.
- 5 à 7 portions de fruits et légumes par jour : beaucoup de patates douces et de goyas (une courgette amère).
- 5 à 7 portions de céréales complètes et/ou de légumes secs par jour.
- 2 plats à base de soja (tofu, miso...) par jour.
- Beaucoup d'épices, d'herbes et d'algues.
- Du poisson 3 fois par semaine.
- Beaucoup de thé, vert au jasmin de préférence.
- Sauce soja.

VOMISSEMENTS

Quand on vomit, on se préoccupe généralement plus de ce qui sort que de ce qui pourrait rentrer. Pardon pour la poésie, mais chacun comprend que l'enjeu est plutôt de se débarrasser de quelque chose dont le corps ne veut pas. C'est salutaire lorsque ponctuel et motivé par une réelle intoxication. Dans ce cas, pas grand-chose à faire sinon boire régulièrement de l'eau pour éviter la déshydratation. Tout autre est la situation où l'on vomit régulièrement, pour des raisons nerveuses (stress) ou hormonales (grossesse). Dans ce cas, faites appel aux aliments « antinausées » remarquablement efficaces, et à ceux qui aident à reminéraliser l'organisme, lequel se déleste à chaque passage aux toilettes (ou dans la bassine) de précieux minéraux.

Dans l'assiette

- **Fruits.** Citron, sucez des tranches fines et/ou buvez de la citronnade : mélange eau + jus de citron fraîchement pressé avec un peu de miel, c'est encore mieux et meilleur.
- **Autres.** Gingembre, menthe.

Et aussi

- Préparez des décoctions de **gingembre**, l'antinausée et antivomissement n° 1. Buvez-les bien concentrées (1 g de gingembre par tasse, infusion à frémissement pendant au moins 10 minutes), lentement, à intervalles réguliers. Vous pouvez sucrer au miel. Cette infusion convient aussi aux femmes enceintes et aux enfants.
- Buvez une infusion de **basilic** frais après chaque repas. Comptez 4 g (environ 1 cuillère à café) de feuilles hachées pour 1 tasse d'eau bouillante. Laissez infuser quelques minutes avant de filtrer et de boire. Ça marche aussi avec de l'**aneth** ou de la **badiane**.
- Reportez-vous également à « Nausées » (p. 494), notamment pour les conseils d'aromathérapie.

Notre conseil +

- Les vomissements, très acides, abîment l'émail des dents. S'ils se répètent régulièrement, d'une part ce n'est évidemment pas normal donc il faut consulter, d'autre part prenez soin de vos dents, notamment en les brossant régulièrement, et parlez-en à votre dentiste.
- En cas de vomissements liés à un traitement médical, essayez ce « truc » très efficace recommandé par les médecins : sucez des glaçons. Et si vous prépariez des glaçons à l'infusion de gingembre ou de menthe ?

ZONA

Le virus du zona, baptisé joliment VZV (*varicella-zoster virus*), de la même famille que celui de l'herpès et de la varicelle, se réveille un beau jour de fatigue pour venir enflammer un trajet nerveux. La douleur, bien spécifique, comme si vous « brûliez » de l'intérieur, peut être juste très pénible ou parfaitement insupportable. Elle force de toute façon à se « poser », d'autant que le zona prend un malin plaisir à choisir ses victimes déjà persécutées par le stress, la fatigue, le surmenage, la maladie... Il frappe rarement les personnes paisibles. La phase deux – les vésicules – ne dure que quelques jours : elles sèchent pour laisser des traces blanches caractéristiques derrière elles. Une fois le cycle en cours, impossible de l'arrêter. Mais vous pouvez limiter la douleur et trouver un véritable apaisement dans les plantes, tout en procurant à votre peau davantage de moyens pour se défendre.

○ Dans l'assiette

- **Fruits.** En grande quantité, notamment casis, kiwi, fraise et tous les fruits riches en vitamine C.
- **Légumes.** En grande quantité notamment artichaut, pissenlit (en salade) et tous les légumes qui facilitent le drainage (courgette, concombre, potiron, asperge...).
- **Autres.** Mélisse, menthe, romarin, sarriette, thym.

🌿 Et aussi

- Faites une cure de **propolis**, et appliquez-en sur les lésions (produit à acheter tout prêt).

🌿 Aromathérapie, le conseil de Danièle Festy

- ◆ Appliquez 2 gouttes pures d'huile essentielle de **niaouli** sur la zone douloureuse. Renouvelez 4 à 6 fois par jour.



Nos conseils en +

- Certains zonas pourraient être favorisés par une mauvaise hygiène de vie, notamment alimentaire. Si vous hébergez le virus (c'est pour la vie), évitez de manger n'importe quoi, n'importe comment, de grignoter toute la journée par exemple.
- Les personnes âgées souffrent parfois de douleurs postzostériennes (« après le zona ») vraiment pénibles, et ce durant plusieurs années. Mieux vaut alors apprivoiser les plantes antidouleur pour une si longue période, que de recourir aux médicaments classiques qui ne donnent pas de meilleurs résultats et sont susceptibles de provoquer des effets secondaires graves, justement chez les seniors.
- Voir aussi « Fatigue » (p. 453), « Immunité » (p. 475), « Stress » (p. 515).

Conclusion



15 idées toutes simples
pour se faire du bien

Vous n'êtes pas encore rassasié de nature? C'est normal! Plus on la connaît, on la goûte, on la respire, plus on en veut. Et puis, la nature, ce ne sont pas seulement les fruits, les légumes et tout ce qu'elle nous prodigue généreusement. C'est aussi la regarder, s'y allonger, la toucher, la sentir... une attitude qui se traduit par des petits gestes tout simples au quotidien, le week-end, en vacances... Tout est prétexte à être plus « nature », vous avez tout à y gagner! En guise de conclusion, voici donc 15 idées vertes.

1. *En ville, marchez quelques minutes, chaque jour si possible, dans un parc*, et profitez-en pour vous y poser un peu. Pas de musique, ni de paroles, jouissez pleinement de ces quelques moments rien que pour vous. Observez les oiseaux, les plantes, le rythme immuable de la nature, ne serait-ce que quelques instants. Par exemple traversez ce parc pour prendre votre bus, votre métro, allez y manger un morceau le midi, y flâner de retour d'une course, etc. Ce simple « passage » dans un petit tunnel de nature procure un réel apaisement, une sérénité. On s'y sent au calme, un peu protégé de la pollution, grâce aux arbres. Majestueux et bienveillants, ces gardiens du parc nous contemplent de leur vertigineuse hauteur. Pour la plupart, ils étaient là bien avant nous, et seront toujours enracinés ici bien après. Ils en ont vu des choses, et ça ne les émeut pas plus que ça: les pieds sur terre, mais la tête dans les nuages. Leçon de calme.
2. *Faites pousser des graines germées*. Des graines, un germeoir, une cuisine: vous n'avez besoin de rien d'autre, à part d'un peu d'eau. Toute la famille peut jardiner, même les enfants!
3. *Cueillez des tiges de lavande*. À la maison, « épilchez-les » (séparez les fleurs des parties dures), et bourrez un coussin avec les douces sommités fleuries. Parfum agréable, assainissant et purifiant garanti. Triturez votre coussin de temps à autre pour le « réveiller », il parfamera longtemps la pièce.
4. *Respirez à fond en forêt de pins ou de sapins*. Si vous vous êtes déjà promené dans une forêt de résineux, vous savez combien y respirer profondément est agréable: cette odeur de « frais » inimitable, ce sont les terpènes des huiles essentielles. Ils nous aident à mieux assimiler l'oxygène en se fixant avec lui sur l'hémoglobine (le « rouge » du sang): lorsque ce « binôme » arrive à la cellule, les terpènes l'aident à bien mieux utiliser l'oxygène. Conclusion: on respire mieux avec des pins ou autres résineux que sans.
5. *Diffusez de l'huile essentielle de pin à la maison*. Tout le monde n'habite pas dans les Landes, dans les Vosges ni dans le Jura. Fraîche, agréable, l'huile essentielle de pin est également un remarquable antiseptique aérien. Diffusez-en chaque jour quelques gouttes, matin et soir, grâce à un diffuseur adapté. Surtout pas sur un rond d'ampoule: trop chaud, il détruit les précieux principes actifs de l'huile essentielle.

6. *Le week-end, sortez.* Ne restez pas confiné chez vous ni en centre commercial, cinéma, etc., sortez le plus possible, dans la nature si vous en avez la possibilité. Montagne, campagne, mer, parc : tout est bien. C'est le moment de faire le plein d'ions négatifs (encore eux). Que sont ces fameux ions ? L'air est rempli d'atomes d'oxygène chargés d'électricité. En principe, ils devraient être « neutres », mais sous diverses influences, les atomes perdent des électrons (ions positifs) ou en gagnent (ions négatifs). L'influence biologique exacte de tous ces ions est sujette à polémiques, mais leur réalité ne fait aucun doute et est admise par tous.

Influence des ions sur la santé

Ions négatifs ☺	Ions positifs ☹
<i>Où ils sont ?</i> Dans la nature, en forêt, à la plage, en montagne, à proximité d'eau jaillissante (cascade, fontaine, jet d'eau...) au soleil.	<i>Où ils sont ?</i> En ville, dans les bureaux, en zone polluée, dans les endroits clos (habitation, école), encaissés, ou pire climatisés (= zéro ion négatif !), en voiture, avant l'orage, aux équinoxes, lors de la pleine lune, en hiver, en plein brouillard, au contact de tout tissu synthétique, si l'air est pollué (tabac, poussière, gaz de combustion), près des appareils électriques (télé, ordinateur, etc.).
Influence sur la santé	Influence sur la santé
Apaisent Tonifient Stimulent la thyroïde, les ovaires, les testicules, la sécrétion lactée Améliorent la vigilance Augmentent les ondes alpha (relaxation), diminuent l'anxiété Facilitent l'apprentissage et la mémorisation Régularisent la tension artérielle Soulagent la douleur	Fatiguent Énervent Ralentissent l'activité de la thyroïde, des ovaires, des testicules, de la sécrétion lactée Diminuent la vigilance Réduisent les ondes alpha, accroissent l'agressivité Perturbent le sommeil (mauvaise qualité) Augmentent la tension artérielle Aggravent la douleur

7. *Marchez pieds nus dans le sable.* Déjà, marcher fait du bien. Pieds nus et sur une surface meuble comme le sable, c'est l'idéal : chaque pas masse une véritable « pompe sanguine » située sous la plante, et stimule une multitude de terminaisons nerveuses. Tout l'organisme en ressort ragaillard.
8. *Organisez des pique-niques.* Petits et grands, tout le monde adore ça, c'est très amusant, on prend l'air toute la journée. N'oubliez pas ce livre avec vous pour savoir comment réagir en cas de piqure d'insecte ou de coup de soleil !
9. *Les jours de beau temps, si vous n'aviez rien prévu, improvisez une sortie « sandwich »* au parc, ou préparez-vous vite fait un bento (lunch box) « super-express » à la maison avant de partir de chez vous. Si vous ne travaillez pas, c'est encore plus simple !

10. *Faites un herbier.* Rien de tel qu'un herbier pour renouer avec les saisons, la nature, la patience. On ne cueille pas n'importe quoi n'importe quand, on fait sécher de façon bien précise, on cherche le nom des plantes pour les écrire de sa plus belle plume sur l'herbier, etc. Interdiction de ramasser les espèces protégées.
11. *Lancez-vous dans l'art naturel.* Collage de feuilles mortes d'automne, collecte de glands ou de pommes de pin, safari photos avec thèmes précis (les écorces des arbres, baies et petits fruits, fleurs jaunes), ce ne sont pas les idées qui manquent. La nature est une source inépuisable de créativité artistique.
12. *Installez des plantes chez vous, au bureau, partout.* En dehors des végétaux comestibles tels que les herbes, les fruits, etc., de simples plantes ornementales agrémentent non seulement notre paysage mais en plus, purifient l'air que l'on respire, chaque jour, chaque nuit, chez soi.

À chaque pollution...	... sa plante
Tabac (maison, bureau)	Sansevieria+++, chlorophytum, pothos dracanea
Électromagnétique (pièce à ordinateur ou matériel TV, hi-fi, vidéo...)	Cactus (à placer à côté des sources électromagnétiques)
Émanations de peintures, de détergents, de colles (moquettes...), de meubles en contre-plaqué, de mousses d'isolation, de teintures	Lierre +++, aloé vera, ficus
Solvants	Chrysanthème
Allergènes (pour un meilleur confort respiratoire)	Chlorophytum

13. *Allez aux champignons.* Avec un spécialiste, bien évidemment, pour ne pas terminer aux urgences. Pas de « pro du cèpe » à portée de main ? Allez juste explorer la forêt à l'automne, après la pluie, et dénicher des spots à lamelles, c'est fascinant. Encore une idée de sortie photos. À la rigueur, rapportez des trophées, mais montrez-les à un pharmacien ou un cuisinier « expert » avant de les manger.
14. *Allez aux châtaignes.* Là encore, l'automne n'est pas avare en « marrons ». Aucune autre châtaigne ne peut rivaliser avec celles que vous rapporterez d'une promenade dans les bois, un dimanche bien frais d'octobre. Faites-les griller ou bouillir, et mangez-les. Tout simplement !
15. *Appuyez-vous contre un arbre.* Et restez là, à puiser un peu de son énergie. Ou plus exactement à la capter, en lui procurant un peu de la vôtre. Cela vous paraît ésotérique ? C'est pourtant quelque chose de tout à fait banal pour les personnes proches de la nature, et en médecine chinoise, se rééquilibrer grâce aux arbres est du plus grand commun. Ces seigneurs des forêts calment, rechargent les batteries, procurent une réelle sérénité, sans doute aussi parce que

leur présence puissante et bien « ancrée » dans la terre a quelque chose de rassurant. Sans aller jusqu'à les prendre dans vos bras, coutume chamanique classique, restez juste à leur contact ou à proximité, simplement, quelques minutes. Profitez-en pour les observer de près. Incroyable cette taille gigantesque, cette écorce si épaisse, cette stature : quand on pense que tout part d'une minuscule graine !

Annexes



Composition nutritionnelle des principaux aliments cités

Sources :

- Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqual 2008.
- Aprifel (Agence fruits et légumes frais).
- *Bonnes calories, mauvaises calories*, Leduc.s Éditions.
- FAO (Food and Agriculture Organization).
- Phenol Explorer.
- Oquali (Observatoire de la qualité de l'alimentation).

Fruits



Nom des constituants	Unité	ABRICOT	ANANAS FRAIS	BANANE	CARAMBOLE
Calories	kcal	45,9	47,3	88,1	24,6
Eau	g	86,6	85,9	75,2	91,1
Protéines	g	1,4	0,54	0,9	1,04
Glucides totaux	g	9,2	10,2	20,2	4,3
Dont sucres	g	9,2	10,2	16,4	3,98
Dont amidon	g	0	0	3,8	0,3
Fibres	g	2	1,6	1	1,8
Lipides	g	0,39	0,24	0,22	0,365
AG saturés	g	0,027	0,018	0,05	0,021
AG monoinsaturés	g	0,17	0,028	0,018	0,033
AG polyinsaturés	g	0,077	0,084	0,074	0,204
Cholestérol	mg	0	0	0,07	0
Acides organiques	g	1,4	0,72	0,56	-
MINÉRAUX					
Sodium	mg	0,98	1,1	0,7	2
Magnésium	mg	8,7	20,7	29,7	9,5
Phosphore	mg	16,6	11	16	14
Potassium	mg	241	160	413	148
Calcium	mg	13,4	20,9	4,8	3,5
Manganèse	mg	0,13	2,52	1,1	0,06
Fer total	mg	0,39	0,243	0,32	0,19
Cuivre	mg	0,05	0,065	0,11	0,128
Zinc	mg	0,1	0,079	0,16	0,115
Sélénium	µg	0,06	0,33	0,3	0,6
Iode	µg	0,4	1,2	2,9	0,4
VITAMINES					
Vitamine A	µg	0	0	0	0
Provitamine A	µg	1330	47	40	160
Vitamine D	µg	0	0	0	0
Vitamine E	mg	0,75	0,1	0,29	0,37
Vitamine C	mg	5,3	21,3	11,7	27,8
Vitamine B1	mg	0,03	0,08	0,04	0,021
Vitamine B2	mg	0,04	0,027	0,07	0,022
Vitamine B3	mg	0,6	0,33	0,61	0,384
Vitamine B5	mg	0,24	0,175	0,28	0,391
Vitamine B6	mg	0,054	0,097	0,47	0,017
Vitamine B9	µg	6	13,5	27	12
Vitamine B12	µg	0	0	0	0

- = teneur manquante

Nom des constituants	Unité	CASSIS	CERISE	CITRON VERT	CITRON, ZESTE
Calories	kcal	54,2	66,5	23,8	25,5
Eau	g	80	81,1	90,8	81,6
Protéines	g	1,3	1,2	0,42	1,5
Glucides totaux	g	9	14,1	1,7	4,2
Dont sucres	g	8,8	14,1	1,69	4,17
Dont amidon	g	0	0	0	0
Fibres	g	5,8	1,7	1,6	10,6
Lipides	g	0,57	0,27	0,07	0,3
AG saturés	g	0,047	0,051	0,009	0,039
AG monoinsaturés	g	0,081	0,063	0,008	0,011
AG polyinsaturés	g	0,249	0,07	0,023	0,089
Cholestérol	mg	0	0	0	0
Acides organiques	g	2,63	0,95	4,9	2,5
MINÉRAUX					
Sodium	mg	2,7	2	2	6
Magnésium	mg	21	9,9	8	15
Phosphore	mg	50	21,8	14	12
Potassium	mg	343	215	117	160
Calcium	mg	58	11	14	134
Manganèse	mg	0,29	0,082	0,018	-
Fer	mg	1,4	0,3	0,09	0,8
Cuivre	mg	0,11	0,064	0,065	0,092
Zinc	mg	0,29	0,07	0,08	0,25
Sélénium	µg	1,1	0,05	0,4	0,7
Iode	µg	1,4	0,3	0,8	-
VITAMINES					
Vitamine A	µg	0	0	0	0
Provitamine A	µg	130	54	18	18,5
Vitamine D	µg	0	0	0	0
Vitamine E	mg	1,4	0,2	0,24	0,24
Vitamine C	mg	187	9	30	129
Vitamine B1	mg	0,04	0,03	0,025	0,06
Vitamine B2	mg	0,04	0,03	0,015	0,08
Vitamine B3	mg	0,3	0,4	0,142	0,4
Vitamine B5	mg	0,4	0,2	0,123	0,319
Vitamine B6	mg	0,08	0,05	0,038	0,172
Vitamine B9	µg	8	15	18	13
Vitamine B12	µg	0	0	0	0

Nom des constituants	Unité	CITRON JAUNE	CLÉMENTINE, MANDARINE	COING	COMPOTE DE POMME
Calories	kcal	33,5	44,6	27,7	91,3
Eau	g	90	85,6	83	75
Protéines	g	0,8	0,7	0,4	0,26
Glucides totaux	g	2,9	10	6,3	22
Dont sucres	g	2,85	10	6,3	20,6
Dont amidon	g	0	0	0	traces
Fibres	g	2	1,4	3,2	1,1
Lipides	g	0,45	0,2	0,1	0,1
AG saturés	g	0,059	traces	0,01	0,02
AG monoinsaturés	g	0,017	traces	0,036	0,006
AG polyinsaturés	g	0,134	traces	0,05	0,042
Cholestérol	mg	0	0	0	0
Acides organiques	g	4,88	0,6 à 1	0,9	0,46
MINÉRAUX					
Sodium	mg	1,1	3,17	4	4,2
Magnésium	mg	8,9	7,6	8	5,1
Phosphore	mg	17	15	18	9
Potassium	mg	146	145	197	136
Calcium	mg	16,5	18,7	11	3,5
Manganèse	mg	0,015	0,017	-	0,025
Fer	mg	0,383	0,35	0,7	0,3
Cuivre	mg	0,034	0,038	0,13	0,024
Zinc	mg	0,07	0,59	0,04	0,02
Sélénium	µg	1,39	< 2,2	0,6	0,3
Iode	µg	0,9	0,4	0,4	0,2
VITAMINES					
Vitamine A	µg	0	0	0	0
Proviamine A	µg	11,5	334	24	19
Vitamine D	µg	0	0	0	0
Vitamine E	mg	0,52	0,55	0,55	0,01
Vitamine C	mg	51,7	41	15	12,7
Vitamine B1	mg	0,045	0,08	0,02	0,013
Vitamine B2	mg	0,023	0,04	0,03	0,028
Vitamine B3	mg	0,167	0,3	0,2	0,188
Vitamine B5	mg	0,21	0,2	0,081	0,052
Vitamine B6	mg	0,073	0,04	0,04	0,026
Vitamine B9	µg	18	26,4	3	1
Vitamine B12	µg	0		0	0

Nom des constituants	Unité	COULIS DE FRUITS ROUGES	DATTE SÈCHÉE	FIGUE SÈCHÉE	FIGUE FRAÎCHE
Calories	kcal	81,3	246	235	56
Eau	g	75,5	22,8	31,1	81,2
Protéines	g	0,98	2,1	2,8	1,02
Glucides totaux	g	18,1	58,1	52,5	12,3
Dont sucres	g	16,6	58,1	50,4	12,3
Dont amidon	g	0	0	1,9	0
Fibres	g	4	7,1	11,4	2,1
Lipides	g	0,55	0,2	1,4	0,3
AG saturés	g	0,02	0,08	0,22	0,054
AG monoinsaturés	g	0,047	traces	0,24	0,058
AG polyinsaturés	g	0,2	0,08	0,52	0,127
Cholestérol	mg	0	0	0,5	0
Acides organiques	g	1 à 3	1,26	0,51	-
MINÉRAUX					
Sodium	mg	1,8	6,2	54	2
Magnésium	mg	15	50,8	56	16
Phosphore	mg	28,7	74	71	20
Potassium	mg	199	677	770	216
Calcium	mg	24,1	50,6	165	38,7
Manganèse	mg	0,37	0,304	0,4	0,114
Fer	mg	0,72	3	2,5	0,335
Cuivre	mg	0,078	0,25	0,28	0,065
Zinc	mg	0,2	0,26	0,53	0,225
Sélénium	µg	0,34	3	0,3	0,2
Iode	µg	1	1,6	4	1,5
VITAMINES					
Vitamine A	µg	0	0	0	0
Provitamine A	µg	44	25	80	79,5
Vitamine D	µg	0	0	0	0
Vitamine E	mg	0,59	-	2,5	0,695
Vitamine C	mg	59,8	2	1	2
Vitamine B1	mg	0,028	0,06	0,08	0,045
Vitamine B2	mg	0,074	0,1	0,09	0,04
Vitamine B3	mg	0,33	1,7	0,8	0,4
Vitamine B5	mg	0,19	0,8	0,44	0,26
Vitamine B6	mg	0,06	0,15	0,22	0,096
Vitamine B9	µg	33,1	31	14	7,33
Vitamine B12	µg	0	0	0	0

Nom des constituants	Unité	FIGUE DE BARBARIE	FRAISE	FRAMBOISE	FRUIT DE LA PASSION
Calories	kcal	47,8	30	42,6	72,8
Eau	g	85	91,3	84,7	72,9
Protéines	g	0,77	0,7	1,3	2,2
Glucides	g	10,5	5,3	5,5	11,8
Dont sucres	g	10,5	5,3	5,5	11,2
Dont amidon	g	0	0,04	0	0,6
Fibres	g	1,8	2	6,1	10,6
Lipides	g	0,305	0,3	1	0,7
AG saturés	g	0,031	0,015	0,019	0,059
AG monoinsaturés	g	0,031	0,043	0,064	0,086
AG polyinsaturés	g	0,122	0,155	0,375	0,411
Cholestérol	mg	0	0	0	0
Acides organiques	g	-	1,05	2,12	3,5
MINÉRAUX					
Sodium	mg	5	1,1	2	28
Magnésium	mg	85	12,1	22	29
Phosphore	mg	24	21,9	28	68
Potassium	mg	220	153	204	348
Calcium	mg	56	13,2	20	9
Manganèse	mg	-	0,33	0,7	0,46
Fer	mg	0,3	0,5	0,7	1,6
Cuivre	mg	0,6	0,04	0,11	0,086
Zinc	mg	0,7	0,06	0,36	0,1
Sélénium	µg	-	0,1	0,2	0,6
Iode	µg	1,5	1,7	0,5	0,9
VITAMINES					
Vitamine A	µg	0	0	0	0
Provitamine A	µg	30	24	44	582
Vitamine D	µg	0	0	0	0
Vitamine E	mg	0,01	0,14	0,7	1,12
Vitamine C	mg	12,7	57	25	30
Vitamine B1	mg	0,01	0,024	0,032	0
Vitamine B2	mg	0,045	0,022	0,196	0,13
Vitamine B3	mg	0,48	0,39	0,53	1,5
Vitamine B5	mg	-	0,12	0,28	-
Vitamine B6	mg	0,08	0,05	0,07	0,1
Vitamine B9	µg	8	69	35	14
Vitamine B12	µg	0	0	0	0

Nom des constituants	Unité	FRUIT EN GÉNÉRAL	FRUITS ROUGES	GOYAVE	GRENADE
Calories	kcal	48,2	38,1	64,4	74,2
Eau	g	85,1	85,7	76,6	81
Protéines	g	0,6	1,1	0,4	0,95
Glucides totaux	g	10,9	7	15,7	16,2
Dont sucres	g	10,2	5,23	15,7	16,2
Dont amidon	g	0,6	0,013	traces	0
Fibres	g	1,9	4,6	3,6	1
Lipides	g	0,24	0,63	traces	0,3
AG saturés	g	0,034	0,022	traces	0,038
AG monoinsaturés	g	0,016	0,054	traces	0,046
AG polyinsaturés	g	0,082	0,23	traces	0,063
Cholestérol	mg	0,02	0	0	0
Acides organiques	g	-	-	1,2	0,97
MINÉRAUX					
Sodium	mg	2,1	1,8	7	3
Magnésium	mg	11,6	16,8	6	3
Phosphore	mg	15	32,6	11	8
Potassium	mg	190	225	120	259
Calcium	mg	10,6	27,1	8	3
Manganèse	mg	0,21	0,42	0,1	-
Fer	mg	0,25	0,81	0,5	0,3
Cuivre	mg	0,057	0,088	0,1	0,07
Zinc	mg	0,14	0,22	0,2	0,12
Sélénium	µg	0,32	0,35	-	0,6
Iode	µg	0,9	1,2	0,4	0,9
VITAMINES					
Vitamine A	µg	0	0	0	0
Provitamine A	µg	98	49,5	200	20
Vitamine D	µg	0	0	0	0
Vitamine E	mg	0,36	0,67	-	0,55
Vitamine C	mg	23,2	67,9	180	11,4
Vitamine B1	mg	0,038	0,031	0,04	0,03
Vitamine B2	mg	0,034	0,084	0,03	0,03
Vitamine B3	mg	0,31	0,38	0,9	0,3
Vitamine B5	mg	0,15	0,21	0,2	0,596
Vitamine B6	mg	0,12	0,06	0,09	0,208
Vitamine B9	µg	22,6	37,6	20	6
Vitamine B12	µg	0	0	0	0

Nom des constituants	Unité	GROSEILLE	GROSEILLE À MAQUEREAU	KAKI	KIWI
Calories	kcal	37,7	25	54,4	49,7
Eau	g	83,2	87,9	80,7	84,1
Protéines	g	1,3	0,89	0,64	1,14
Glucides totaux	g	5	3	12,4	8,8
Dont sucres	g	5	3	12,4	8,66
Dont amidon	g	0	traces	0	0,15
Fibres	g	5,3	3,8	4,8	2,4
Lipides	g	0,6	0,58	0,245	0,61
AG saturés	g	0,017	0,038	0,015	0,034
AG monoinsaturés	g	0,028	0,051	0,036	0,065
AG polyinsaturés	g	0,088	0,317	0,044	0,337
Cholestérol	mg	0	0	0	0
Acides organiques	g	2,38	1,4	0,3	1,49
MINÉRAUX					
Sodium	mg	2	1,5	5,5	1,65
Magnésium	mg	12	9	10	11,7
Phosphore	mg	42	25,5	17	40,3
Potassium	mg	272	187	184	267
Calcium	mg	33	26	13	31,2
Manganèse	mg	0,192	0,157	0,355	0,066
Fer	mg	0,95	0,355	0,15	0,34
Cuivre	mg	0,11	0,065	0,113	0,172
Zinc	mg	0,2	0,14	0,08	0,098
Sélénium	µg	0,3	0,35	0,6	0,25
Iode	µg	1,1	0,3	0,8	1,1
VITAMINES					
Vitamine A	µg	0	0	0	0
Provitamine A	µg	23	82	336	45
Vitamine D	µg	0	0	0	0
Vitamine E	mg	0,8	0,685	1,2	0,99
Vitamine C	mg	43	30,4	7,5	83,2
Vitamine B1	mg	0,035	0,026	0,03	0,014
Vitamine B2	mg	0,043	0,028	0,02	0,035
Vitamine B3	mg	0,17	0,3	0,1	0,38
Vitamine B5	mg	0,06	0,288	-	0,183
Vitamine B6	mg	0,06	0,02	0,065	0,111
Vitamine B9	µg	17	9	16,5	34,5
Vitamine B12	µg	0	0	0	0

Nom des constituants	Unité	LITCHI	MACÉDOINE DE FRUITS AU SIROP	MANGUE	MÉLANGE APÉRITIF DE FRUITS EXOTIQUES SÈCHÉS
Calories	kcal	68,5	75,9	56,3	386
Eau	g	81,8	80,9	82,1	9,3
Protéines	g	0,83	0,5	0,6	2,5
Glucides totaux	g	15,3	16,9	12,5	70
Dont sucres	g	15,2	16,6	12,2	69
Dont amidon	g	0,1	0,3	0,3	1
Fibres	g	0,8	0,8	2,1	5,6
Lipides	g	0,44	0,7	0,32	10,7
AG saturés	g	0,099	0,1	0,077	1,2
AG monoinsaturés	g	0,12	0,12	0,121	5,9
AG polyinsaturés	g	0,132	0,31	0,06	2,1
Cholestérol	mg	0	0	0	traces
Acides organiques	g	-	-	0,34	-
MINÉRAUX					
Sodium	mg	1	2,5	2	33,2
Magnésium	mg	10	3,5	11	33,7
Phosphore	mg	31	12	14	75
Potassium	mg	171	133	147	709
Calcium	mg	5	12,9	12	58,7
Manganèse	mg	0,055	0,095	0,164	0,23
Fer	mg	0,31	0,3	0,357	2,5
Cuivre	mg	0,148	0,06	0,11	0,39
Zinc	mg	0,07	0,063	0,073	0,45
Sélénium	µg	0,6	0,5	0,6	-
Iode	µg	0,8	0,6	0,9	3
VITAMINES					
Vitamine A	µg	0	0	0	0
Provitamine A	µg	0	60	499	50
Vitamine D	µg	0	0	0	0
Vitamine E	mg	0,7	0,1	1,08	0,5
Vitamine C	mg	71,5	1,3	32,4	traces
Vitamine B1	mg	0,011	0,02	0,049	0,07
Vitamine B2	mg	0,065	0,02	0,054	0,105
Vitamine B3	mg	0,6	0,42	0,542	1,32
Vitamine B5	mg	-	0,058	0,16	0,265
Vitamine B6	mg	0,1	0,041	0,132	0,19
Vitamine B9	µg	42	3	38,7	9,45
Vitamine B12	µg	0	0	0	0

Nom des constituants	Unité	MELON	MIRABELLE	MÛRE (DU MÛRIER)	MÛRE DE RONCE
Calories	kcal	34,1	52,7	41,7	35,3
Eau	g	90,1	82,7	87,7	86,6
Protéines	g	0,83	0,72	1,44	1,39
Glucides totaux	g	7,3	12	8,1	5,5
Dont sucres	g	7,25	12	8,1	5,46
Dont amidon	g	0,015	0	0	0
Fibres	g	0,9	2,3	1,7	5,4
Lipides	g	0,146	0,2	0,39	0,56
AG saturés	g	0,037	traces	0,027	0,016
AG monoinsaturés	g	0,009	traces	0,041	0,054
AG polyinsaturés	g	0,053	traces	0,207	0,32
Cholestérol	mg	0	0	0	0
Acides organiques	g	0,08	1,5	0,65	0,9
MINÉRAUX					
Sodium	mg	5,66	traces	10	1,67
Magnésium	mg	14,9	15	18	22
Phosphore	mg	11,9	33	38	30
Potassium	mg	237	230	194	196
Calcium	mg	6,24	12	39	32,3
Manganèse	mg	0,04	0,09	1,1	1,11
Fer	mg	0,2	0,5	1,85	0,623
Cuivre	mg	0,03	0,08	0,06	0,132
Zinc	mg	0,191	0,1	0,12	0,333
Sélénium	µg	0,2	0,14	0,6	0,25
Iode	µg	0,6	1	0,4	0,4
VITAMINES					
Vitamine A	µg	0	0	0	0
Provitamine A	µg	418	200	9	164
Vitamine D	µg	0	0	0	0
Vitamine E	mg	0,113	0,5	0,45	3,94
Vitamine C	mg	23,1	7,2	36,4	15
Vitamine B1	mg	0,038	0,06	0,029	0,019
Vitamine B2	mg	0,02	0,04	0,101	0,042
Vitamine B3	mg	0,512	0,5	0,62	0,549
Vitamine B5	mg	0,156	0,2	0,26	0,259
Vitamine B6	mg	0,084	0,05	0,05	0,043
Vitamine B9	µg	33,25	10	6	31
Vitamine B12	µg	0	0	0	0

Nom des constituants	Unité	MYRTILLES	NECTARINE	NEFLE DU JAPON	ORANGE
Calories	kcal	50	39,5	33,2	43,6
Eau	g	83,8	88	85,7	87,1
Protéines	g	0,74	1,06	0,42	1
Glucides totaux	g	10	8,1	7,2	8,7
Dont sucres	g	9,96	8,05	7,2	8,72
Dont amidon	g	0,03	0,07	0	traces
Fibres	g	2,4	1,6	1,9	1,6
Lipides	g	0,33	0,32	0,3	0,16
AG saturés	g	0,028	0,018	0,06	0,02
AG monoinsaturés	g	0,047	0,061	0,014	0,03
AG polyinsaturés	g	0,146	0,079	0,136	0,03
Cholestérol	mg	0	0	0	0,13
Acides organiques	g	1,37	0,6	-	1,2
MINÉRAUX					
Sodium	mg	1	0,821	3,5	3,4
Magnésium	mg	6	8,87	13	11,9
Phosphore	mg	12	23,3	19	13,6
Potassium	mg	77	187	258	163
Calcium	mg	6	3,1	16	33,5
Manganèse	mg	0,336	0,061	0,148	0,05
Fer	mg	0,28	0,175	0,29	0,1
Cuivre	mg	0,057	0,079	0,04	0,04
Zinc	mg	0,16	0,1	0,075	0,067
Sélénium	µg	0,1	0,04	0,6	0,6
Iode	µg	0,5	1,5	0,8	1
VITAMINES					
Vitamine A	µg	0	0	0	0
Provitamine A	µg	32	297	541	60
Vitamine D	µg	0	0	0	0
Vitamine E	mg	1	1,06	0,89	0,24
Vitamine C	mg	9,7	15,3	6	53
Vitamine B1	mg	0,037	0,027	0,03	0,09
Vitamine B2	mg	0,041	0,039	0,037	0,04
Vitamine B3	mg	0,418	0,862	0,29	0,28
Vitamine B5	mg	0,124	0,172	-	0,3
Vitamine B6	mg	0,052	0,028	0,1	0,06
Vitamine B9	µg	6	12,5	14	34
Vitamine B12	µg	0	0	0	0

Nom des constituants	Unité	PAMPLEMOUSSE	PAPAYE	PÂTÈQUE	PÊCHE
Calories	kcal	32,7	31,4	31,3	48,8
Eau	g	90,4	88,8	90,9	88
Protéines	g	0,78	0,66	0,61	0,7
Glucides totaux	g	5,9	6,7	6,7	11,3
Dont sucres	g	5,9	6,7	6,7	11,3
Dont amidon	g	0	0	0	0
Fibres	g	1,2	2	0,4	2
Lipides	g	0,17	0,22	0,125	0,09
AG saturés	g	0,035	0,066	0,016	0,01
AG monoinsaturés	g	0,027	0,06	0,037	0,034
AG polyinsaturés	g	0,056	0,048	0,05	0,045
Cholestérol	mg	0,15	0	0	0
Acides organiques	g	1,9	0,1	0,3	0,6
MINÉRAUX					
Sodium	mg	2,62	3,5	1	2,2
Magnésium	mg	7,7	16	12,6	9,4
Phosphore	mg	13,8	7,5	15,5	19,5
Potassium	mg	182	227	129	210
Calcium	mg	23,2	24,5	4	6,1
Manganèse	mg	0,018	0,011	0,031	0,062
Fer total	mg	0,104	0,55	0,27	0,272
Cuivre	mg	0,033	0,016	0,021	0,073
Zinc	mg	0,05	0,07	0,05	0,144
Sélénium	µg	0,1	0,6	0,25	0,11
Iode	µg	0,48	0,8	0,12	0,9
VITAMINES					
Vitamine A	µg	0	0	0	0
Proviamine A	µg	284	256	162	116
Vitamine D	µg	0	0	0	0
Vitamine E	mg	0,3	1,12	0,1	0,7
Vitamine C	mg	41,3	61,8	9,7	6,6
Vitamine B1	mg	0,043	0,027	0,027	0,017
Vitamine B2	mg	0,028	0,032	0,02	0,041
Vitamine B3	mg	0,275	0,338	0,189	0,99
Vitamine B5	mg	0,282	0,218	0,26	0,17
Vitamine B6	mg	0,044	0,019	0,094	0,018
Vitamine B9	µg	23	37,7	3	3
Vitamine B12	µg	0	0	0	0

Nom des constituants	Unité	POIRE	POMME	PRUNEAU	PRUNE REINE-CLAUDE
Calories	kcal	45,8	44,6	182	42,5
Eau	g	85	86,5	33,4	81,9
Protéines	g	0,38	0,26	1,5	0,8
Glucides totaux	g	10,6	10	43,2	9,6
Dont sucres	g	10,6	10	38,1	9,6
Dont amidon	g	0	0,05	5,1	0
Fibres	g	3,1	2,4	5,2	2,3
Lipides	g	0,21	0,24	0,3	0,1
AG saturés	g	0,028	0,04	0,072	0,01
AG monoinsaturés	g	0,028	0,01	0,014	0,07
AG polyinsaturés	g	0,084	0,07	0,152	0,02
Cholestérol	mg	0	0	0,4	0
Acides organiques	g	0,3	0,46	-	1,4
MINÉRAUX					
Sodium	mg	1,23	1,6	6	0,75
Magnésium	mg	6,95	6	31	7,33
Phosphore	mg	12,4	11	77	25,7
Potassium	mg	117	123	669	243
Calcium	mg	7,64	2,5	41	5,3
Manganèse	mg	0,04	0,036	0,33	0,09
Fer total	mg	0,153	0,2	1,6	0,305
Cuivre	mg	0,081	0,033	0,27	0,08
Zinc	mg	0,117	0,04	0,49	0,1
Sélénium	µg	0,15	0,3	0,3	0,14
Iode	µg	0,8	0,2	1,1	2,7
VITAMINES					
Vitamine A	µg	0	0	0	0
Provitamine A	µg	39	33	454	95
Vitamine D	µg	0	0	0	0
Vitamine E	mg	0,532	0,32	1,9	0,55
Vitamine C	mg	4,95	3,3	1,5	5,4
Vitamine B1	mg	0,02	0,022	0,08	0,05
Vitamine B2	mg	0,028	0,022	0,16	0,04
Vitamine B3	mg	0,219	0,164	1,73	0,6
Vitamine B5	mg	0,063	0,054	0,45	0,2
Vitamine B6	mg	0,021	0,067	0,2	0,05
Vitamine B9	µg	8,86	8	5,6	10
Vitamine B12	µg	0	0	0	0

Nom des constituants	Unité	RAISIN BLANC	RAISIN NOIR	RAISIN SEC	RHUBARBE
Calories	kcal	71,3	65,6	293	117
Eau	g	82,2	81,6	18,3	67
Protéines	g	0,6	0,58	2,6	0,39
Glucides totaux	g	16,1	15	65,8	28,7
Dont sucres	g	16,1	15	63,1	28,7
Dont amidon	g	0	0	2,7	traces
Fibres	g	0,9	1,3	2,8	2
Lipides	g	0,5	0,36	0,58	0,05
AG saturés	g	traces	0,117	0,071	0,014
AG monoinsaturés	g	traces	0,012	0,062	0,01
AG polyinsaturés	g	traces	0,107	0,045	0,025
Cholestérol	mg	0	0	0	0
Acides organiques	g	1,3	1,5	4,7	-
MINÉRAUX					
Sodium	mg	1,07	< 0,58	14,4	1
Magnésium	mg	10,3	6,78	32,1	12
Phosphore	mg	21	17,5	85	8
Potassium	mg	212	168	783	96
Calcium	mg	10,1	6,2	56	145
Manganèse	mg	0,068	0,051	0,26	0,073
Fer total	mg	0,35	0,287	2,4	0,21
Cuivre	mg	0,115	0,078	0,4	0,027
Zinc	mg	0,06	0,045	0,26	0,08
Sélénium	µg	< 4,5	0,3	0,4	0,9
Iode	µg	0,5	0,4	3	0,3
VITAMINES					
Vitamine A	µg	0	0	0	0
Provitaïne A	µg	-	28,5	14	44
Vitamine D	µg	0	0	0	0
Vitamine E	mg	0,7	0,4	0,35	0,2
Vitamine C	mg	4	8,4	3,2	3,3
Vitamine B1	mg	0,045	0,055	0,11	0,018
Vitamine B2	mg	0,025	0,02	0,13	0,023
Vitamine B3	mg	0,3	0,25	0,85	0,2
Vitamine B5	mg	0,05	0,05	0,11	0,05
Vitamine B6	mg	0,095	0,07	0,2	0,02
Vitamine B9	µg	15	11,9	14	5
Vitamine B12	µg	0	0	0	0

Légumes



Nom des constituants	Unité	ARTICHAUT CUIT	ASPERGE CUITE	AUBERGINE CUITE	AVOCAT
Calories	kcal	18	16,8	18,7	137
Eau	g	84	92,6	91,8	76,1
Protéines	g	3	2,4	0,83	1,9
Glucides totaux	g	1	1,3	3,4	0,8
Dont sucres	g	1	1,3	3,2	0,66
Dont amidon	g	0	0	0,2	0,11
Fibres	g	5,4	2	2,5	5,6
Lipides	g	0,2	0,22	0,2	13,9
AG saturés	g	0,04	0,05	0,032	1,83
AG monoinsaturés	g	0	0,007	0,015	9,83
AG polyinsaturés	g	0,07	0,097	0,113	1,48
Cholestérol	mg	0	0	0	0
Acides organiques	g	-	-	0,4	0,3
MINÉRAUX					
Sodium	mg	51,6	14	5,14	0,95
Magnésium	mg	30,8	8,87	15	27,1
Phosphore	mg	63	54	15	43,3
Potassium	mg	342	224	123	420
Calcium	mg	49,5	20,9	20,1	10,7
Manganèse	mg	0,15	0,084	0,116	0,235
Fer	mg	0,89	0,91	0,25	0,77
Cuivre	mg	0,08	0,104	0,058	0,28
Zinc	mg	0,26	0,336	0,098	0,487
Sélénium	µg	0,2	2,8	0,1	0,4
Iode	µg	0,5	0,5	1	1,2
VITAMINES					
Vitamine A	µg	0	0	0	0
Proviamine A	µg	106	604	22	81
Vitamine D	µg	0	0	0	0
Vitamine E	mg	0,19	0,38	0,03	1,34
Vitamine C	mg	5,5	7,7	1,3	11,3
Vitamine B1	mg	0,03	0,162	0,076	0,067
Vitamine B2	mg	0,04	0,139	0,02	0,137
Vitamine B3	mg	1	1,08	0,6	1,37
Vitamine B5	mg	0,34	0,225	0,075	1,23
Vitamine B6	mg	0,06	0,079	0,086	0,364
Vitamine B9	µg	50,5	101	14	79,3
Vitamine B12	µg	0	0	0	0

Nom des constituants	Unité	BETTE CUITE	BETTERAVE ROUGE CUITE	BROCOLI CUIT	CAROTTE CRUE
Calories	kcal	16,4	41,7	23,2	31,8
Eau	g	92,6	88	90,3	89,7
Protéines	g	1,88	2	3,1	0,84
Glucides totaux	g	2	8,1	1,4	6,6
Dont sucres	g	1,1	7,58	1,4	6,2
Dont amidon	g	0,9	0,5	0	0,36
Fibres	g	2,1	2	3,3	2
Lipides	g	0,08	0,14	0,6	0,273
AG saturés	g	0,012	0,022	0,14	0,042
AG monoinsaturés	g	0,016	0,027	0,07	0,016
AG polyinsaturés	g	0,028	0,05	0,28	0,133
Cholestérol	mg	0	0,2	0,49	0
Acides organiques	g	-	-	0,3	-
MINÉRAUX					
Sodium	mg	208	26,2	20,5	37,6
Magnésium	mg	22,9	16,2	11,4	11,8
Phosphore	mg	33	20,1	62	16,4
Potassium	mg	549	232	232	273
Calcium	mg	66,9	17	48,9	31,9
Manganèse	mg	0,333	0,412	0,2	0,114
Fer	mg	2,26	0,59	0,84	0,214
Cuivre	mg	0,113	0,065	0,13	0,046
Zinc	mg	0,323	0,285	0,24	0,22
Sélénium	µg	0,9	0,3	0,8	0,4
Iode	µg	0,4	0,3	1,5	0,7
VITAMINES					
Vitamine A	µg	0	0	0	0
Provitamine A	µg	3652	21	702	7000
Vitamine D	µg	0	0	0	0
Vitamine E	mg	1,89	0,15	1,4	0,552
Vitamine C	mg	18	4,3	54,4	5,44
Vitamine B1	mg	0,034	0,018	0,056	0,048
Vitamine B2	mg	0,086	0,025	0,087	0,042
Vitamine B3	mg	0,36	0,216	0,63	0,983
Vitamine B5	mg	0,163	0,122	0,31	0,273
Vitamine B6	mg	0,085	0,054	0,16	0,122
Vitamine B9	µg	9,5	38	86	46,4
Vitamine B12	µg	0	0	0	0

Nom des constituants	Unité	CAROTTE CUITE	CAROTTE CONSERVE	CAROTTE SURGELÉE	CÉLERI BRANCHE CRU
Calories	kcal	21,9	16,8	23,6	12
Eau	g	92	92,4	90,4	93,9
Protéines	g	0,76	0,6	0,84	0,69
Glucides totaux	g	4,3	3	4,8	1,9
Dont sucres	g	4,1	2,5	4,5	1,83
Dont amidon	g	0,17	0,5	0,3	0,05
Fibres	g	2,8	1,9	2,8	2
Lipides	g	0,18	0,19	0,12	0,185
AG saturés	g	0,037	0,036	0,012	0,04
AG monoinsaturés	g	0,007	0,009	0,004	0,03
AG polyinsaturés	g	0,107	0,092	0,069	0,076
Cholestérol	mg	0	0,04	0	0
Acides organiques	g	-	0,19	-	-
MINÉRAUX					
Sodium	mg	54,9	282	64	91,9
Magnésium	mg	11,2	5,92	12	10,6
Phosphore	mg	30	19,9	28	22,9
Potassium	mg	235	125	208	263
Calcium	mg	48,4	22	34	48
Manganèse	mg	0,25	0,21	0,28	0,102
Fer	mg	0,34	0,68	0,5	0,333
Cuivre	mg	0,12	0,06	0,07	0,052
Zinc	mg	0,38	0,2	0,29	0,12
Sélénium	µg	0,7	0,6	0,7	1,7
Iode	µg	2	2	-	0,6
VITAMINES					
Vitamine A	µg	0	0	0	0
Provitamine A	µg	6300	6300	9040	510
Vitamine D	µg	0	0	0	0
Vitamine E	mg	0,42	0,53	-	0,253
Vitamine C	mg	2,8	2,7	3	6,7
Vitamine B1	mg	0,066	0,02	0,04	0,028
Vitamine B2	mg	0,044	0,03	0,04	0,066
Vitamine B3	mg	0,645	0,55	0,53	0,41
Vitamine B5	mg	0,232	0,14	0,19	0,323
Vitamine B6	mg	0,153	0,11	0,14	0,082
Vitamine B9	µg	28	8,5	10	69,3
Vitamine B12	µg	0	0	0	0

Nom des constituants	Unité	CÉLÉRI BRANCHE CUIT	CÉLÉRI-RAVE CRU	CÉLÉRI-RAVE CUIT	CHAMPIGNON CRU
Calories	kcal	14,4	18,5	16,8	22,2
Eau	g	94,7	89,1	96	91
Protéines	g	0,83	1,75	0,96	3,09
Glucides totaux	g	2,4	2,2	2,8	1,7
Dont sucres	g	2,37	1,79	2,2	1,65
Dont amidon	g	traces	0,37	0,6	0
Fibres	g	1,6	2,7	2	1
Lipides	g	0,16	0,3	0,19	0,34
AG saturés	g	0,04	0,079	0,05	0,05
AG monoinsaturés	g	0,03	0,058	0,04	0
AG polyinsaturés	g	0,075	0,148	0,09	0,16
Cholestérol	mg	0	0	0	0
Acides organiques	g	-	-	-	-
MINÉRAUX					
Sodium	mg	83,1	140	61	4,76
Magnésium	mg	9	14,2	12	10,9
Phosphore	mg	25	70,8	66	86
Potassium	mg	284	345	173	344
Calcium	mg	53,3	41,7	26	7,5
Manganèse	mg	0,107	0,136	0,098	0,061
Fer	mg	0,42	0,742	0,43	0,5
Cuivre	mg	0,059	0,068	0,036	0,315
Zinc	mg	0,077	0,315	0,2	0,647
Sélénium	µg	1	0,8	0,4	3,4
Iode	µg	0,3	1,9	1	2,2
VITAMINES					
Vitamine A	µg	0	0	0	0
Provitamine A	µg	348	13,7	12,3	0
Vitamine D	µg	0	0	0	0
Vitamine E	mg	0,28	0,507	0,4	0,113
Vitamine C	mg	5,05	10,3	4,8	1,55
Vitamine B1	mg	0,043	0,078	0,027	0,081
Vitamine B2	mg	0,047	0,073	0,037	0,402
Vitamine B3	mg	0,319	0,7	0,427	3,61
Vitamine B5	mg	0,195	0,391	0,203	1,5
Vitamine B6	mg	0,086	0,161	0,101	0,104
Vitamine B9	µg	16	23,7	20	30
Vitamine B12	µg	0	0	0	0,04

Nom des constituants	Unité	CHOU BLANC CRU	CHOU DE BRUXELLES CUIT	CHOU-FLEUR CRU	CHOU-FLEUR CUIT
Calories	kcal	22	23,1	21,8	17,8
Eau	g	91,2	89	91,6	93,1
Protéines	g	1,25	1,9	2,4	1,84
Glucides totaux	g	3,8	3,2	2,2	1,61
Dont sucres	g	3,72	2,9	2,14	1,41
Dont amidon	g	0,03	0,3	0,01	0,2
Fibres	g	2	1,6	2,4	2,2
Lipides	g	0,2	0,3	0,305	0,45
AG saturés	g	0,04	0,063	0,063	0,07
AG monoinsaturés	g	0	0,023	0,019	0,032
AG polyinsaturés	g	0,11	0,16	0,155	0,22
Cholestérol	mg	0	0	0,062	0,06
Acides organiques	g	-	-	0,22	-
MINÉRAUX					
Sodium	mg	13	21	8,21	41,6
Magnésium	mg	12	20	12,3	7,7
Phosphore	mg	29,5	56	46	32
Potassium	mg	236	317	253	142
Calcium	mg	50	36	24,2	26,2
Manganèse	mg	0,24	0,21	0,167	0,11
Fer	mg	0,35	1,2	0,528	0,33
Cuivre	mg	0,02	0,06	0,038	0,06
Zinc	mg	0,15	0,32	0,314	0,18
Sélénium	µg	1	1,5	0,8	2,2
Iode	µg	0,7	1	0,5	0,2
VITAMINES					
Vitamine A	µg	0	0	0	0
Provitamine A	µg	35	465	24	7
Vitamine D	µg	0	0	0	0
Vitamine E	mg	0,02	0,9	0,153	0,08
Vitamine C	mg	38,4	61	59,7	35,6
Vitamine B1	mg	0,05	0,11	0,075	0,042
Vitamine B2	mg	0,043	0,08	0,079	0,052
Vitamine B3	mg	0,35	0,61	0,575	0,41
Vitamine B5	mg	0,21	0,25	0,754	0,51
Vitamine B6	mg	0,153	0,18	0,196	0,17
Vitamine B9	µg	50	85	95,8	105
Vitamine B12	µg	0	0	0	0

Nom des constituants	Unité	CHOU ROUGE CRU	CHOU VERT CUIT	CŒUR DE PALMIER CONSERVE	CONCOMBRE
Calories	kcal	21,8	17,6	36,5	9,8
Eau	g	90,1	93,9	89,7	96,9
Protéines	g	1,44	1,27	2,7	0,59
Glucides totaux	g	3,6	2,2	5,04	1,5
Dont sucres	g	3,53	2,1	-	1,38
Dont amidon	g	0,035	0,1	-	0,08
Fibres	g	2,2	1,9	1,8	0,7
Lipides	g	0,187	0,415	0,6	0,16
AG saturés	g	0,045	0,053	0,13	0,013
AG monoinsaturés	g	0,009	0,03	0,103	0,002
AG polyinsaturés	g	0,093	0,196	0,202	0,003
Cholestérol	mg	0	0,333	0	0
Acides organiques	g	-	-	-	0,2
MINÉRAUX					
Sodium	mg	18,5	6,09	565	2
Magnésium	mg	15	13,2	27,8	12
Phosphore	mg	32	24,1	68,2	21
Potassium	mg	243	103	166	145
Calcium	mg	44,5	58,9	48,8	14
Manganèse	mg	0,222	0,176	1,13	0,081
Fer	mg	0,625	0,188	1,74	0,195
Cuivre	mg	0,019	0,085	0,147	0,05
Zinc	mg	0,205	0,201	0,835	0,15
Sélénium	µg	1,3	0,4	0,7	0,1
Iode	µg	1	1	0,5	4
VITAMINES					
Vitamine A	µg	0	0	0	0
Provitamine A	µg	455	74	-	31
Vitamine D	µg	0	0	0	0
Vitamine E	mg	0,125	0,152	-	0,1
Vitamine C	mg	57,3	20	7,9	3,2
Vitamine B1	mg	0,064	0,058	0,011	0,031
Vitamine B2	mg	0,06	0,055	0,057	0,025
Vitamine B3	mg	0,439	0,281	0,437	0,037
Vitamine B5	mg	0,233	0,139	0,126	0,24
Vitamine B6	mg	0,19	0,113	0,022	0,051
Vitamine B9	µg	39,5	24,5	39	14
Vitamine B12	µg	0	0	0	0

Nom des constituants	Unité	COURGETTE CRUE	COURGETTE CUITE	CRESSON	ÉCHALOTE
Calories	kcal	13,2	10,2	11,4	21,8
Eau	g	94,3	96,6	93,7	79,4
Protéines	g	1,2	0,64	2	1,9
Glucides totaux	g	1,8	1,8	0,5	3,2
Dont sucres	g	1,7	1,7	0,4	3,2
Dont amidon	g	0,1	0,1	0,1	0
Fibres	g	0,8	1,4	0,8	1,8
Lipides	g	0,14	0,05	0,15	0,15
AG saturés	g	0,029	0,01	0,021	0,026
AG monoinsaturés	g	0,011	0,004	0,006	0,021
AG polyinsaturés	g	0,06	0,021	0,027	0,059
Cholestérol	mg	0,2	0,35	0	0
Acides organiques	g	-	-	-	0,2
MINÉRAUX					
Sodium	mg	2,88	10,4	52	11
Magnésium	mg	27,3	24,7	15,8	16,5
Phosphore	mg	31,2	40	48,3	42,5
Potassium	mg	205	253	271	242
Calcium	mg	16,2	30,4	55,1	31
Manganèse	mg	0,143	0,14	0,448	0,292
Fer	mg	0,517	0,35	1,64	0,95
Cuivre	mg	0,063	0,11	0,076	0,088
Zinc	mg	0,185	0,32	0,348	0,4
Sélénium	µg	0,6	0,6	0,9	1,2
Iode	µg	1,3	1	14	2
VITAMINES					
Vitamine A	µg	0	0	0	0
Provitamine A	µg	168	670	3415	28
Vitamine D	µg	0	0	0	traces
Vitamine E	mg	0,12	0,12	1,23	0,26
Vitamine C	mg	15	7,8	55	9
Vitamine B1	mg	0,07	0,041	0,09	0,045
Vitamine B2	mg	0,03	0,041	0,12	0,03
Vitamine B3	mg	0,4	0,428	0,4	0,2
Vitamine B5	mg	0,083	0,114	0,205	0,29
Vitamine B6	mg	0,089	0,078	0,129	0,222
Vitamine B9	µg	50	32	214	348
Vitamine B12	µg	0	0	0	0

Nom des constituants	Unité	ENDIVE CRUE	ENDIVE CUITE	ÉPINARD CRU	ÉPINARD CUIT
Calories	kcal	11,3	10,8	15,2	22,6
Eau	g	95	94,4	92,2	89,2
Protéines	g	1	1,5	2,6	1,4
Glucides totaux	g	1,6	0,4	0,53	3,6
Dont sucres	g	1,5	0,3	0,44	3,5
Dont amidon	g	0,05	0,1	0,09	0,1
Fibres	g	2,1	3	2,8	3
Lipides	g	0,1	0,35	0,3	0,29
AG saturés	g	0,024	0,08	0,048	0,046
AG monoinsaturés	g	0,002	0,007	0,009	0,008
AG polyinsaturés	g	0,044	0,15	0,125	0,12
Cholestérol	mg	0	0	0	0
Acides organiques	g	-	-	-	-
MINÉRAUX					
Sodium	mg	3,7	23,2	56	61,3
Magnésium	mg	8,66	13,2	64,9	90,6
Phosphore	mg	22,9	39,5	54,9	56
Potassium	mg	191	228	489	466
Calcium	mg	26,1	45,9	92,7	196
Manganèse	mg	0,131	0,14	0,483	0,57
Fer	mg	0,193	0,9	3,44	3,57
Cuivre	mg	0,059	0,109	0,127	0,23
Zinc	mg	0,145	0,177	0,677	0,72
Sélénium	µg	0,2	< 2,2	0,39	1,5
Iode	µg	0,1	0,1	1,5	2
VITAMINES					
Vitamine A	µg	0	0	0	0
Provitamine A	µg	37,5	880	4600	6288
Vitamine D	µg	0	traces	0	0
Vitamine E	mg	0,1	traces	2,02	1,33
Vitamine C	mg	3,4	2,85	48	8,9
Vitamine B1	mg	0,074	0,04	0,14	0,095
Vitamine B2	mg	0,031	0,045	0,263	0,236
Vitamine B3	mg	0,23	0,205	0,533	0,49
Vitamine B5	mg	0,172	0,15	0,234	0,145
Vitamine B6	mg	0,048	traces	0,205	0,242
Vitamine B9	µg	56	22,5	205	153
Vitamine B12	µg	0	0	0	0

Nom des constituants	Unité	FENOUIL CRU	FENOUIL CUIT	GERME DE SOJA	HARICOT VERT CUIT
Calories	kcal	15,3	8,6	30,2	25,5
Eau	g	92,4	94,4	90,4	89,3
Protéines	g	1,07	1,13	3,04	1,34
Glucides totaux	g	2,3	0,8	4,13	4,4
Dont sucres	g	2,1	0,5	4,13	2,4
Dont amidon	g	0,2	0,3	0	2
Fibres	g	2,1	2	1,8	4,1
Lipides	g	0,2	0,1	0,18	0,28
AG saturés	g	0,06	0,03	0,046	0,064
AG monoinsaturés	g	0,008	0,004	0,022	0,011
AG polyinsaturés	g	0,14	0,07	0,058	0,145
Cholestérol	mg	0	0	0	0,11
Acides organiques	g	-	-	-	-
MINÉRAUX					
Sodium	mg	31,5	44,1	6	3
Magnésium	mg	12,5	10,8	21	11,7
Phosphore	mg	38	17,3	77	27
Potassium	mg	427	270	149	200
Calcium	mg	36,5	43,7	19,5	47,6
Manganèse	mg	0,191	0,1	0,188	0,23
Fer	mg	0,515	0,2	1,5	0,94
Cuivre	mg	0,043	0,13	0,164	0,06
Zinc	mg	0,35	0,16	0,41	0,24
Sélénium	µg	0,7	1	0,6	0,4
Iode	µg	0,5	10	2	0,4
VITAMINES					
Vitamine A	µg	0	0	0	0
Provitamine A	µg	140	14	16,7	420
Vitamine D	µg	0	0	0	traces
Vitamine E	mg	0,2	0,32	0,05	0,2
Vitamine C	mg	8,5	1,6	13,2	8,57
Vitamine B1	mg	0,035	0,02	0,212	0,057
Vitamine B2	mg	0,021	0,02	0,124	0,084
Vitamine B3	mg	0,62	0,36	0,749	0,46
Vitamine B5	mg	0,232	0,15	0,38	0,07
Vitamine B6	mg	0,054	0,12	0,088	0,06
Vitamine B9	µg	40,7	25	89	39
Vitamine B12	µg	0	0	0	0

Nom des constituants	Unité	LAITUE CRUE	LÉGUME CUIT GÉNÉRIQUE	MÂCHE	MAÏS DOUX
Calories	kcal	16,6	30,2	13,1	112
Eau	g	95,8	88,7	93	69,7
Protéines	g	1,36	2	2	3,32
Glucides totaux	g	2,2	4,9	0,4	21,8
Dont sucres	g	2,2	2,8	0,4	4,23
Dont amidon	g	0	2	0	17,6
Fibres	g	0,8	3,1	2,2	3,3
Lipides	g	0,217	0,29	0,383	1,28
AG saturés	g	0,04	0,052	0,064	0,197
AG monoinsaturés	g	0,01	0,023	0,14	0,374
AG polyinsaturés	g	0,16	0,128	0,103	0,603
Cholestérol	mg	0	0,11	0	0
Acides organiques	g	0,13	-	-	-
MINÉRAUX					
Sodium	mg	15,1	95,6	6,32	17
Magnésium	mg	13,6	22,4	29,1	32
Phosphore	mg	21	41,9	22,5	103
Potassium	mg	174	218	379	249
Calcium	mg	48,5	50,9	96,6	2
Manganèse	mg	0,269	0,24	0,34	0,197
Fer	mg	0,272	1,23	1,99	0,61
Cuivre	mg	0,04	0,098	0,156	0,046
Zinc	mg	0,19	0,36	0,23	0,44
Sélénium	µg	0,17	0,7	0,9	0,8
Iode	µg	0,5	1	15	1
VITAMINES					
Vitamine A	µg	0	0	0	0
Provitamine A	µg	2319	1784	2665	66
Vitamine D	µg	0	0	traces	0
Vitamine E	mg	0,557	0,35	0,795	0,485
Vitamine C	mg	9,17	10,6	28,4	6,6
Vitamine B1	mg	0,06	0,072	0,068	0,215
Vitamine B2	mg	0,13	0,077	0,09	0,072
Vitamine B3	mg	0,538	0,58	0,444	1,61
Vitamine B5	mg	0,167	0,18	0,136	0,878
Vitamine B6	mg	0,053	0,11	0,218	0,06
Vitamine B9	µg	101	53,6	107	53,9
Vitamine B12	µg	0	0	0	0

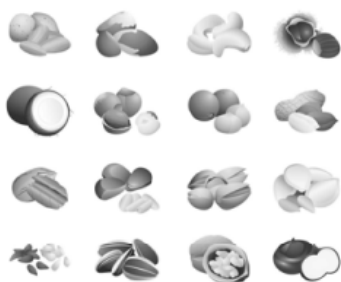
Nom des constituants	Unité	NAVET CUIT	OIGNON CRU	OIGNON CUIT	OSEILLE CUITE
Calories	kcal	16,4	30,7	30,7	24,8
Eau	g	93,4	88,2	88,2	93,6
Protéines	g	0,71	1,35	1,35	1,83
Glucides totaux	g	3,2	5,7	5,7	2,93
Dont sucres	g	2,99	5,68	5,68	2,8
Dont amidon	g	0,2	0	0	0,1
Fibres	g	2	1,8	1,8	0,7
Lipides	g	0,08	0,208	0,208	0,64
AG saturés	g	0,008	0,043	0,043	0,1
AG monoinsaturés	g	0,005	0,02	0,02	0,04
AG polyinsaturés	g	0,042	0,078	0,078	0,26
Cholestérol	mg	0	1,05	1,05	0
Acides organiques	g	-	0,21	0,21	0,4
MINÉRAUX					
Sodium	mg	44,3	2,25	2,25	3
Magnésium	mg	6,78	9,06	9,06	89
Phosphore	mg	26	35,8	35,8	52
Potassium	mg	177	171	171	321
Calcium	mg	47,9	32,8	32,8	38
Manganèse	mg	0,037	0,116	0,116	0,2
Fer	mg	0,18	0,41	0,41	2,08
Cuivre	mg	0,052	0,063	0,063	0,1
Zinc	mg	0,079	0,171	0,171	0,2
Sélénium	µg	0,6	0,22	0,22	0,8
Iode	µg	0,5	2	2	0,2
VITAMINES					
Vitamine A	µg	0	0	0	0
Proviamine A	µg	0	19,7	19,7	2150
Vitamine D	µg	0	0	0	0
Vitamine E	mg	0,015	0,202	0,202	-
Vitamine C	mg	10,8	7,42	7,42	26,3
Vitamine B1	mg	0,027	0,04	0,04	0,03
Vitamine B2	mg	0,023	0,03	0,03	0,09
Vitamine B3	mg	0,299	0,161	0,161	0,41
Vitamine B5	mg	0,142	0,126	0,126	0,03
Vitamine B6	mg	0,067	0,137	0,137	0,1
Vitamine B9	µg	8,67	24	24	94
Vitamine B12	µg	0	0	0	0

Nom des constituants	Unité	PETIT POIS CUIT	PISSENLIT CRU	POIREAU CUIT	POIVRON VERT, JAUNE OU ROUGE CRU
Calories	kcal	70,7	32,7	20,2	22,1
Eau	g	77,8	85,3	91,5	92
Protéines	g	5,2	2,7	0,8	0,9
Glucides totaux	g	11,8	3,9	3,8	4,2
Dont sucres	g	5,9	3,85	3,5	4,2
Dont amidon	g	5,9	0	0,3	0
Fibres	g	5,5	2,7	2,4	1,8
Lipides	g	0,31	0,7	0,2	0,19
AG saturés	g	0,056	0,17	0,027	0,03
AG monoinsaturés	g	0,028	0,014	0,003	0,01
AG polyinsaturés	g	0,14	0,306	0,11	0,1
Cholestérol	mg	0	0	0	0
Acides organiques	g	-	-	-	-
MINÉRAUX					
Sodium	mg	1,31	54,9	15,8	2
Magnésium	mg	20,2	20,8	7,4	10
Phosphore	mg	100	66	17	23,5
Potassium	mg	220	418	87	194
Calcium	mg	41,9	104	40,2	13
Manganèse	mg	0,26	0,223	0,12	0,12
Fer	mg	1,4	3,1	1,1	0,58
Cuivre	mg	0,13	0,067	0,07	0,07
Zinc	mg	0,51	0,278	0,16	0,16
Sélénium	µg	0,9	0,5	0,8	0,1
Iode	µg	1,5	0,4	0,2	1
VITAMINES					
Vitamine A	µg	0	0	0	0
Provitamine A	µg	470	5980	400	834
Vitamine D	µg	traces	0	0	0
Vitamine E	mg	0,1	2,5	0,78	0,65
Vitamine C	mg	15,5	37,5	5,6	120
Vitamine B1	mg	0,26	0,19	0,026	0,06
Vitamine B2	mg	0,13	0,26	0,02	0,05
Vitamine B3	mg	1,76	0,806	0,2	0,505
Vitamine B5	mg	0,24	0,1	0,07	0,08
Vitamine B6	mg	0,14	0,251	0,11	0,26
Vitamine B9	µg	61	109	69	23
Vitamine B12	µg	0	0	0	0

Nom des constituants	Unité	POIVRONS CUITS	POIVRON ROUGE CRU	POIVRON VERT CRU	POTIRON
Calories	kcal	24,7	23,7	14,3	10
Eau	g	91,9	91,1	93,6	94,5
Protéines	g	0,92	0,99	0,86	0,6
Glucides totaux	g	4,8	4,12	2,14	2,6
Dont sucres	g	4,7	4,12	2,09	2,4
Dont amidon	g	0,1	0	0,05	< 0,5
Fibres	g	1,2	1,8	1,7	1,6
Lipides	g	0,2	0,367	0,257	< 0,1
AG saturés	g	0,03	0,073	0,054	0,02
AG monoinsaturés	g	0,01	0,008	0,004	0,01
AG polyinsaturés	g	0,11	0,135	0,11	0,01
Cholestérol	mg	0	0	0	0
Acides organiques	g	-	-	-	-
MINÉRAUX					
Sodium	mg	2	5,13	1,4	9,3
Magnésium	mg	10	11,7	9,48	5,9
Phosphore	mg	18	27,9	18,7	15,8
Potassium	mg	166	208	165	223
Calcium	mg	9	7,61	11,5	25,9
Manganèse	mg	0,12	0,128	0,089	0,01
Fer	mg	0,46	0,425	0,322	1
Cuivre	mg	0,07	0,047	0,058	0,07
Zinc	mg	0,12	0,188	0,116	0,14
Sélénium	µg	0,1	4,8	0,1	0,2
Iode	µg	1	0,7	0,7	0,7
VITAMINES					
Vitamine A	µg	0	0	0	0
Provitamine A	µg	750	1228	188	2070
Vitamine D	µg	0	0	0	0
Vitamine E	mg	0,8	1,46	0,62	0,3
Vitamine C	mg	74,4	176	101	0,7
Vitamine B1	mg	0,06	0,038	0,046	0,03
Vitamine B2	mg	0,03	0,07	0,028	0,04
Vitamine B3	mg	0,48	1,1	0,54	0,37
Vitamine B5	mg	0,08	0,187	0,136	0,35
Vitamine B6	mg	0,23	0,367	0,238	< 0,05
Vitamine B9	µg	16	38	28	29,2
Vitamine B12	µg	0	0	0	0

Nom des constituants	Unité	POURPIER CRU	RADIS NOIR CRU	RADIS ROUGE CRU	TOMATE CRUE	TOPINAMBOUR CUIT
Calories	kcal	18,1	57,9	10,8	20,1	67,3
Eau	g	93,9	76,6	95,2	94,3	79,1
Protéines	g	1,3	2,8	0,7	0,91	2
Glucides totaux	g	3	11	1,7	3,07	14,8
Dont sucres	g	2,9	7,3	1,7	3,04	9,6
Dont amidon	g	0,1	3,7	0	0,03	5,2
Fibres	g	0,9	1,2	1,2	1,5	2,6
Lipides	g	0,1	0,3	0,1	0,33	0,01
AG saturés	g	traces	0,09	0,03	0,045	0
AG monoinsaturés	g	traces	0,05	0,017	0,05	0,004
AG polyinsaturés	g	traces	0,14	0,045	0,135	0,001
Cholestérol	mg	0	0	0	0	0
Acides organiques	g	-	-	0,1	0,39	-
MINÉRAUX						
Sodium	mg	45	9	9,89	3,1	4
Magnésium	mg	68	33	8,71	10,1	17
Phosphore	mg	44	65,3	19,6	17	78
Potassium	mg	494	554	243	289	429
Calcium	mg	65	105	37,8	8,91	14
Manganèse	mg	0,303	0,07	0,073	0,096	0,06
Fer	mg	1,99	1,4	1,56	0,4	3,4
Cuivre	mg	0,113	0,03	0,028	0,036	0,13
Zinc	mg	0,17	0,2	0,151	0,124	0,11
Sélénium	µg	0,9	0,3	0,4	0,2	0,7
Iode	µg	0,4	1	1	1,7	0,1
VITAMINES						
Vitamine A	µg	0	0	0	0	0
Provitamine A	µg	-	traces	9,5	792	12
Vitamine D	µg	0	0	0	0	0
Vitamine E	mg	-	traces	0,004	1,01	0,195
Vitamine C	mg	21	114	21,6	16,7	3
Vitamine B1	mg	0,047	0,14	0,016	0,05	0,2
Vitamine B2	mg	0,112	0,11	0,04	0,028	0,03
Vitamine B3	mg	0,48	0,6	0,277	0,631	1,3
Vitamine B5	mg	-	0,2	0,172	0,21	0,397
Vitamine B6	mg	0,073	0,18	0,066	0,081	0,083
Vitamine B9	µg	12	36	38	21,2	13
Vitamine B12	µg	0	0	0	0	0

Légumes secs, graines, céréales



Nom des constituants	Unité	AMANDE	BLÉ DUR PRÉCUIT	CACAHUÈTES
Calories	kcal	593	139	590
Eau	g	2,6	59,3	0,5
Protéines	g	23,6	4,7	25,2
Glucides totaux	g	5,6	28,7	10,9
Dont sucres	g	4	0,6	4
Dont amidon	g	1,6	28,1	5,9
Fibres	g	7,6	2,6	7,7
Lipides	g	52,9	0,6	49,5
AG saturés	g	4,27	0,2	6,87
AG monoinsaturés	g	35,3	0,2	24,6
AG polyinsaturés	g	10,5	0,03	15,6
Cholestérol	mg	1,19	0,12	0
Acides organiques	g	0	0	0
MINÉRAUX				
Sodium	mg	1,61	8	6,75
Magnésium	mg	232	32	168
Phosphore	mg	508	105	376
Potassium	mg	860	119	705
Calcium	mg	248	39	92
Manganèse	mg	2,32	0,9	1,93
Fer	mg	4,6	< 1	4,58
Cuivre	mg	1,07	0,18	1,14
Zinc	mg	3,29	0,94	3,27
Sélénium	µg	2,2	1,6	4,7
Iode	µg	2	1	3,2
VITAMINES				
Vitamine A	µg	0	0	0
Provitamine A	µg	1	0	0
Vitamine D	µg	0	0	0
Vitamine E	mg	25	< 0,1	9,13
Vitamine C	mg	0,2	0	0
Vitamine B1	mg	0,3	< 0,05	1,02
Vitamine B2	mg	0,44	< 0,05	0,11
Vitamine B3	mg	2,1	2	15,3
Vitamine B5	mg	0,49	0,27	2,28
Vitamine B6	mg	0,15	< 0,05	0,427
Vitamine B9	µg	48	14	145
Vitamine B12	µg	0	0	0

Nom des constituants	Unité	CHÂTAIGNE	CITRON PRESSÉ MAISON	COUSCOUS, GRAINE CUITE	EAU DE NOIX DE COCO
Calories	kcal	132	24,8	172	14,2
Eau	g	60,1	91,4	62,1	95
Protéines	g	2	0,38	6,7	0,51
Glucides totaux	g	27,8	2	34,7	2,6
Dont sucres	g	5	2	0,1	2,6
Dont amidon	g	22,8	0	34,6	0
Fibres	g	4,5	0,2	1,4	1,1
Lipides	g	1,38	0,1	0,77	0,2
AG saturés	g	0,26	0	0,14	0,176
AG moninsaturés	g	0,476	0	0,11	0,008
AG polyinsaturés	g	0,545	0	0,31	0,002
Cholestérol	mg	0	0	0	0
Acides organiques	g	0	4,8	0	-
MINÉRAUX					
Sodium	mg	1,1	2,08	73	65
Magnésium	mg	16	5,99	17,5	26,5
Phosphore	mg	74	12,3	113	16,5
Potassium	mg	500	141	104	198
Calcium	mg	17,4	10,6	15,2	22
Manganèse	mg	0,526	0,008	0,33	0,142
Fer	mg	0,9	0,21	0,7	0,295
Cuivre	mg	0,169	0,041	0,15	0,04
Zinc	mg	0,295	0,05	0,56	0,1
Sélénium	µg	2,2	0,1	< 2,2	1
Iode	µg	0,1	0,9	1,8	0,5
VITAMINES					
Vitamine A	µg	0	0	0	0
Proviamine A	µg	10	7,5	0	0
Vitamine D	µg	0	0	0	0
Vitamine E	mg	1	0,065	0,04	0
Vitamine C	mg	26,7	46	0	2,2
Vitamine B1	mg	0,148	0,025	0,145	0,015
Vitamine B2	mg	0,104	0,01	0,037	0,028
Vitamine B3	mg	0,731	0,1	1,8	0,09
Vitamine B5	mg	0,316	0,103	0,23	0,043
Vitamine B6	mg	0,233	0,051	0,137	0,032
Vitamine B9	µg	79	13,7	30	3
Vitamine B12	µg	0	0	0	0

Nom des constituants	Unité	FÈVE CUITE	FLAGEOLET CONSERVE	GNOCCHI AUX POMMES DE TERRE	GRAINES DE SÉSAME
Calories	kcal	62,4	58,5	173	521
Eau	g	80,8	75,1	55,5	4,2
Protéines	g	5,8	4,1	5	17,7
Glucides totaux	g	8,5	9,4	33,6	0,8
Dont sucres	g	1,82	0,8	1,1	0,38
Dont amidon	g	6,2	8,6	29,3	0,4
Fibres	g	4,5	7,2	1,5	14,9
Lipides	g	0,57	0,5	2,05	49,7
AG saturés	g	0,132	0,11	0,23	6,96
AG monoinsaturés	g	0,063	0,03	0,48	18,8
AG polyinsaturés	g	0,295	0,24	0,93	21,8
Cholestérol	mg	1,15	0,07	129	0
Acides organiques	g	-	-	-	0
MINÉRAUX					
Sodium	mg	22	356	402	5,2
Magnésium	mg	31	32,6	18,8	333
Phosphore	mg	99,3	71,3	39	604
Potassium	mg	217	276	184	468
Calcium	mg	24	45,7	5,1	966
Manganèse	mg	0,29	0,3	1,4	1,64
Fer	mg	1,27	1,86	0,7	14,6
Cuivre	mg	0,15	0,15	0,14	2,41
Zinc	mg	0,727	0,68	0,5	6,41
Sélénium	µg	1,8	1	5	5,7
Iode	µg	4,5	2,9	60	5
VITAMINES					
Vitamine A	µg	0	0	0	0
Provitamine A	µg	9	traces	-	5,5
Vitamine D	µg	0	traces	0	0
Vitamine E	mg	0,245	0,05	0,92	2,27
Vitamine C	mg	13,4	3,6	5	0
Vitamine B1	mg	0,085	0,029	0,08	0,791
Vitamine B2	mg	0,08	0,043	0,02	0,247
Vitamine B3	mg	1,64	0,53	1,6	4,51
Vitamine B5	mg	1,34	0,095	0,24	0,05
Vitamine B6	mg	0,06	0,07	0,12	0,79
Vitamine B9	µg	64,7	53	27	97
Vitamine B12	µg	0	0	0,15	0

Nom des constituants	Unité	GRAINES DE TOURNESOL	HARICOT BLANC	HARICOT ROUGE	JUS DE FRUITS GÉNÉRIQUE
Calories	kcal	608	102	92,4	39,1
Eau	g	4,5	67,7	70	88,9
Protéines	g	21,3	8,41	8,4	0,59
Glucides totaux	g	11,5	16,5	13,8	8,8
Dont sucres	g	2,11	0,9	0,32	8,8
Dont amidon	g	9,39	15,6	13,5	0
Fibres	g	6,4	6,3	7,8	0,2
Lipides	g	53	0,32	0,4	0,17
AG saturés	g	6,18	0,091	0,044	0,022
AG monoinsaturés	g	13,6	0,031	0,044	0,026
AG polyinsaturés	g	30,2	0,152	0,222	0,032
Cholestérol	mg	0	0	0	0
Acides organiques	g	0	-	-	-
MINÉRAUX					
Sodium	mg	2,5	6	2,33	2,3
Magnésium	mg	354	25,5	33,4	10,3
Phosphore	mg	622	100	134	14,9
Potassium	mg	600	480	413	166
Calcium	mg	106	39,3	44	12,8
Manganèse	mg	2,02	0,5	0,414	0,07
Fer	mg	5,88	2,7	2,6	0,18
Cuivre	mg	1,75	0,159	0,239	0,034
Zinc	mg	5,06	0,659	0,814	0,05
Sélénium	µg	57,8	2,2	0,6	0,5
Iode	µg	5	3	13	1,5
VITAMINES					
Vitamine A	µg	0	traces	0	0
Provitaïne A	µg	23,5	0	0	91
Vitamine D	µg	0	traces	0	0
Vitamine E	mg	49,9	0,145	0,2	0,16
Vitamine C	mg	0,7	traces	1,1	32,9
Vitamine B1	mg	2,19	0,118	0,15	0,067
Vitamine B2	mg	0,245	0,046	0,055	0,031
Vitamine B3	mg	5,65	0,14	0,57	0,36
Vitamine B5	mg	6,74	0,229	0,22	0,17
Vitamine B6	mg	0,559	0,093	0,11	0,06
Vitamine B9	µg	146	81	57,9	21,2
Vitamine B12	µg	0	0	0	0

Nom des constituants	Unité	JUS DE LÉGUMES	JUS DE PAMPLEMOUSSE FRAIS	LAIT DE NOIX DE COCO	LAIT DE SOJA
Calories	kcal	17,5	36,8	211	39,3
Eau	g	93	90	72,9	91,8
Protéines	g	0,7	0,4	2	3,7
Glucides totaux	g	3,4	7,55	2,8	1,4
Dont sucres	g	3,4	7,55	2,8	1,2
Dont amidon	g	0	0	0	0,05
Fibres	g	0,6	0,1	traces	1
Lipides	g	0,12	0,1	21,3	2,1
AG saturés	g	0,018	0,014	18,3	0,23
AG monoinsaturés	g	0,01	0,013	1,4	0,37
AG polyinsaturés	g	0	0,024	0,3	1,09
Cholestérol	mg	0	0	0	0
Acides organiques	g	-	1,36	-	-
MINÉRAUX					
Sodium	mg	191	5	13	24
Magnésium	mg	9,9	12	46	12
Phosphore	mg	22,5	14	96	61
Potassium	mg	244	142	220	155
Calcium	mg	14	11	18	39
Manganèse	mg	0,087	0,02	0,8	0,132
Fer	mg	0,39	0,3	3,3	0,51
Cuivre	mg	0,073	0,033	0,2	0,077
Zinc	mg	0,17	0,22	0,6	0,201
Sélénium	µg	0,34	0,1	3	7,4
Iode	µg	0,9	0,6	1	0,4
VITAMINES					
Vitamine A	µg	0	0	0	0
Provitamine A	µg	4640	14	0	19
Vitamine D	µg	0	0	0	0,18
Vitamine E	mg	0,58	0,11	0,7	0,295
Vitamine C	mg	22,2	33	1	0
Vitamine B1	mg	0,053	0,035	0,03	0,06
Vitamine B2	mg	0,041	0,02	0,03	0,135
Vitamine B3	mg	0,66	0,2	0,6	0,293
Vitamine B5	mg	0,24	0,189	0,15	0,548
Vitamine B6	mg	0,15	0,037	0,03	0,062
Vitamine B9	µg	12,7	17	14	13,5
Vitamine B12	µg	0	0	0	0

Nom des constituants	Unité	LÉGUME SEC GÉNÉRIQUE	LENTILLE CUITE	NOISETTE	NOIX DE CAJOU SALÉE
Calories	kcal	99	107	604	598
Eau	g	71,3	69	4,8	1,7
Protéines	g	7	8,2	11	18,9
Glucides totaux	g	16,5	17,5	5,7	20,5
Dont sucres	g	1,1	1,3	4,3	6,3
Dont amidon	g	15,2	16,2	1,4	14,2
Fibres	g	5,7	5	13,2	3,3
Lipides	g	0,58	0,5	59,7	48,9
AG saturés	g	0,102	0,07	4,33	10,1
AG monoinsaturés	g	0,081	0,084	45,9	28,9
AG polyinsaturés	g	0,266	0,23	6,52	9,1
Cholestérol	mg	0,2	0,415	1,15	1,78
Acides organiques	g	-	-	0	0
MINÉRAUX					
Sodium	mg	163	3,8	5,1	366
Magnésium	mg	26,9	25,4	122	267
Phosphore	mg	115	164	425	428
Potassium	mg	306	309	683	464
Calcium	mg	36	27,2	136	46
Manganèse	mg	0,42	0,427	5,82	0,8
Fer	mg	2,59	3,07	3,66	5
Cuivre	mg	0,196	0,244	1,57	2,17
Zinc	mg	0,86	1,03	2,29	4,75
Sélénium	µg	2,2	2,8	2,8	27
Iode	µg	3	3	6,5	11
VITAMINES					
Vitamine A	µg	3,5	0	0	0
Provitamine A	µg	6	5	13,5	0
Vitamine D	µg	0,004	0	0	0
Vitamine E	mg	0,17	0,26	24,1	1,12
Vitamine C	mg	1,5	1,75	3,65	0,2
Vitamine B1	mg	0,093	0,122	0,488	0,45
Vitamine B2	mg	0,049	0,061	0,158	0,17
Vitamine B3	mg	0,47	0,664	1,37	1,73
Vitamine B5	mg	0,3	0,474	1,19	1,34
Vitamine B6	mg	0,12	0,169	0,564	0,38
Vitamine B9	µg	53,6	56,8	133	46,5
Vitamine B12	µg	0	0	0	0

Nom des constituants	Unité	NOIX DE COCO, AMANDE FRAÎCHE	NOIX DE MACADAMIA	NOIX DE PÉCAN	NOIX DU BRÉSIL
Calories	kcal	350	731	697	668
Eau	g	44,6	2	3,2	3
Protéines	g	3,86	6,7	7,7	14,5
Glucides totaux	g	5	5,6	4,5	2,8
Dont sucres	g	5	4,57	4	2,3
Dont amidon	g	0	1,05	0,46	0,483
Fibres	g	9,5	8,6	9,6	7
Lipides	g	35	75,8	72	66,5
AG saturés	g	30,8	12,1	6,18	15,6
AG monoinsaturés	g	1,7	58,9	40,8	23,4
AG polyinsaturés	g	0,548	1,5	21,6	23,4
Cholestérol	mg	0	0	0	0
Acides organiques	g	0	0	0	0
MINÉRAUX					
Sodium	mg	20,5	5	0	3
Magnésium	mg	37,5	130	121	366
Phosphore	mg	115	188	277	658
Potassium	mg	344	368	410	414
Calcium	mg	12,5	85	70	150
Manganèse	mg	0,769	4,13	4,5	2
Fer	mg	2,12	3,69	2,53	2,46
Cuivre	mg	0,378	0,756	1,2	1,75
Zinc	mg	0,8	1,3	4,53	4,13
Sélénium	µg	6	3,6	4,5	1010
Iode	µg	0,8	2	2	2,5
VITAMINES					
Vitamine A	µg	0	0	0	0
Provitaïne A	µg	0	-	29	0
Vitamine D	µg	0	0	0	0
Vitamine E	mg	0,44	0,537	4,05	6,3
Vitamine C	mg	2,65	1,2	1,1	0,35
Vitamine B1	mg	0,046	1,2	0,66	0,806
Vitamine B2	mg	0,015	0,162	0,13	0,033
Vitamine B3	mg	0,57	2,47	1,17	0,265
Vitamine B5	mg	0,25	0,758	0,863	0,275
Vitamine B6	mg	0,057	0,275	0,21	0,172
Vitamine B9	µg	25	11	22	12,5
Vitamine B12	µg	0	0	0	0

Nom des constituants	Unité	NOIX	ORANGE PRESSÉE MAISON	PATATE DOUCE CUITE	PÂTES COMPLÈTES
Calories	kcal	650	40,7	60,9	92
Eau	g	2,9	88,3	78	63,2
Protéines	g	12,8	0,63	1,69	5,2
Glucides totaux	g	3,5	8,5	13,2	15,8
Dont sucres	g	2	8,5	7,09	0,8
Dont amidon	g	1,5	0	6,14	15
Fibres	g	6,2	0,2	2,9	3,7
Lipides	g	65	0,2	0,145	0,94
AG saturés	g	5,75	0,024	0,046	0,17
AG monoinsaturés	g	12,2	0,036	0,001	0,13
AG polyinsaturés	g	46,4	0,04	0,088	0,37
Cholestérol	mg	0,96	0	0	0
Acides organiques	g	0	0,8	0	0
MINÉRAUX					
Sodium	mg	1,36	1,71	31,5	3,5
Magnésium	mg	124	11,6	22,5	36,7
Phosphore	mg	362	17,5	43	86
Potassium	mg	430	193	352	70,4
Calcium	mg	62,6	14,6	32,5	22,8
Manganèse	mg	1,9	0,025	0,382	1,14
Fer	mg	3,05	0,267	0,705	1,3
Cuivre	mg	1,16	0,037	0,128	0,17
Zinc	mg	2,53	0,082	0,26	1
Sélénium	µg	< 2,2	0,1	0,2	25,9
Iode	µg	2	1	3	1
VITAMINES					
Vitamine A	µg	0	0	0	0
Provitamine A	µg	48	130	10476	2
Vitamine D	µg	0	0	0	0
Vitamine E	mg	3,65	0,12	0,28	0,05
Vitamine C	mg	2,1	48	16,2	0
Vitamine B1	mg	0,364	0,07	0,082	< 0,05
Vitamine B2	mg	0,148	0,027	0,076	0,12
Vitamine B3	mg	1,29	0,367	1,01	0,22
Vitamine B5	mg	0,81	0,19	0,732	0,34
Vitamine B6	mg	0,41	0,047	0,225	< 0,05
Vitamine B9	µg	137	30	6	5
Vitamine B12	µg	< 0,08	0	0	0

Nom des constituants	Unité	PÂTES	PIGNONS DE PIN	PISTACHE SALÉE	POIS CASSÉ
Calories	kcal	115	641	569	118
Eau	g	68,9	3,3	1,8	64
Protéines	g	3,95	14,7	23,7	8,32
Glucides totaux	g	23,5	5	9,3	20,5
Dont sucres	g	0,4	-	5,7	1,48
Dont amidon	g	23,1	-	3,6	19
Fibres	g	1,6	2,8	8,4	7,5
Lipides	g	0,58	62,5	48,6	0,35
AG saturés	g	0,12	9,62	6,16	0,05
AG monoinsaturés	g	0,09	23,5	32,8	0,08
AG polyinsaturés	g	0,25	26,3	7,35	0,17
Cholestérol	mg	0	0	0,3	0
Acides organiques	g	0	0	0	-
MINÉRAUX					
Sodium	mg	1,3	2	780	2
Magnésium	mg	20	251	158	27
Phosphore	mg	50	575	420	99
Potassium	mg	49	597	1040	316
Calcium	mg	7	16	110	18,6
Manganèse	mg	0,26	6,55	0,33	0,364
Fer	mg	0,5	7,36	3	1,5
Cuivre	mg	0,15	1,18	1,21	0,174
Zinc	mg	0,6	5,35	2,2	0,979
Sélénium	µg	1	2	4,7	3,4
Iode	µg	1	0,2	11	2
VITAMINES					
Vitamine A	µg	0	0	0	traces
Provitamine A	µg	0	18	150	4
Vitamine D	µg	0	0	0	traces
Vitamine E	mg	0,08	6,5	4,16	0,28
Vitamine C	mg	0	1,9	7	0,4
Vitamine B1	mg	0,03	0,377	0,56	0,15
Vitamine B2	mg	0,01	0,238	0,24	0,06
Vitamine B3	mg	0,4	3,54	1,56	0,945
Vitamine B5	mg	0,06	0,313	1,21	0,6
Vitamine B6	mg	0,02	0,102	0,255	0,05
Vitamine B9	µg	4	45,5	78	64,9
Vitamine B12	µg	0	0	0	traces

Nom des constituants	Unité	POIS CHICHE	POLENTA	POMME DE TERRE CUITE À L'EAU	RIZ BLANC
Calories	kcal	135	193	79,9	120
Eau	g	63,5	56,3	77,5	65,2
Protéines	g	8,86	4,4	1,86	2,3
Glucides totaux	g	19	40,8	17,9	27,2
Dont sucres	g	1,4	0,8	0,66	0,03
Dont amidon	g	17,6	40	17,2	26,9
Fibres	g	4,8	1,3	1,9	0,4
Lipides	g	2,6	1,4	0,1	0,21
AG saturés	g	0,27	0,17	0,026	0,057
AG monoinsaturés	g	0,58	0,31	0,002	0,065
AG polyinsaturés	g	1,16	0,6	0,044	0,056
Cholestérol	mg	0	0,058	0,1	0,302
Acides organiques	g	-	0	0	0
MINÉRAUX					
Sodium	mg	7	1	2,23	1
Magnésium	mg	34,3	-	12	5,8
Phosphore	mg	168	50	42	38
Potassium	mg	291	65	333	31
Calcium	mg	43,8	3	7,67	9,3
Manganèse	mg	0,766	-	0,094	0,25
Fer	mg	2,89	0,9	0,473	0,2
Cuivre	mg	0,263	-	0,089	0,085
Zinc	mg	1,15	0,5	0,174	0,26
Sélénium	µg	2	-	0,3	1
Iode	µg	2	-	0,8	5
VITAMINES					
Vitamine A	µg	0	0	0	0
Provitamine A	µg	23	201	2	0
Vitamine D	µg	0	0	0	0
Vitamine E	mg	1,1	0	0,05	0
Vitamine C	mg	0,65	0	11,1	0
Vitamine B1	mg	0,12	0,18	0,105	0,02
Vitamine B2	mg	0,06	0,05	0,026	0,01
Vitamine B3	mg	0,53	1	1,38	0,4
Vitamine B5	mg	0,29	0,27	0,514	0,3
Vitamine B6	mg	0,14	0	0,256	0,05
Vitamine B9	µg	100	0	10,7	2
Vitamine B12	µg	0	0	0	0

Nom des constituants	Unité	RIZ COMPLET	THÉ NON SUCRÉ	TISANE NON SUCRÉE	TOFU
Calories	kcal	134	0,4	0	120
Eau	g	57,4	99,7	99,7	75
Protéines	g	2,4	0,1	0	12,6
Glucides totaux	g	29,2	0	0	0,8
Dont sucres	g	0,45	0	0	0,8
Dont amidon	g	28,7	0	0	0
Fibres	g	1,6	0	0	1,1
Lipides	g	0,9	traces	traces	7,4
AG saturés	g	0,18	0	traces	0,9
AG monoinsaturés	g	0,327	0	traces	1,29
AG polyinsaturés	g	0,323	0	traces	5,18
Cholestérol	mg	0	0	0	traces
Acides organiques	g	0	-	-	-
MINÉRAUX					
Sodium	mg	5	1,3	1	9,4
Magnésium	mg	44	1,66	1	70,1
Phosphore	mg	83	1	0	150
Potassium	mg	79	25,5	9	112
Calcium	mg	10	6,9	2	215
Manganèse	mg	0,85	0,288	0,044	0,759
Fer	mg	0,5	0,02	0,08	3,86
Cuivre	mg	0,12	0,029	0,015	0,28
Zinc	mg	0,63	0,099	0,04	1,14
Sélénium	µg	< 2,2	0,1	0,1	8,9
Iode	µg	4	0,6	1	2
VITAMINES					
Vitamine A	µg	0	0	0	0
Provitamine A	µg	0	0	6	26,3
Vitamine D	µg	0	0	0	0
Vitamine E	mg	0,2	0	0,04	0,48
Vitamine C	mg	0	0	0	0,05
Vitamine B1	mg	0,102	0	0,01	0,067
Vitamine B2	mg	0,02	0,011	0,004	0,037
Vitamine B3	mg	1,33	0,1	0	0,133
Vitamine B5	mg	0,34	0,011	0,011	0,07
Vitamine B6	mg	0,147	0	0	0,05
Vitamine B9	µg	7	2,6	1	15
Vitamine B12	µg	0	0	0	0

Herbes, condiments



Nom des constituants	Unité	AIL FRAIS	BASILIC FRAIS	CACAO NON SUCRÉ	CANNELLE
Calories	kcal	92,6	38	300	147
Eau	g	62,2	89,5	3,8	9,5
Protéines	g	7,1	2,8	19,5	3,9
Glucides totaux	g	14,9	5,1	12,8	25,6
Dont sucres	g	1,28	5,1	1,75	2,17
Dont amidon	g	13,4	0	11	23,4
Fibres	g	1,8	4,6	20,1	54,3
Lipides	g	0,5	0,705	19	3,19
AG saturés	g	0,089	0,046	11,2	0,65
AG monoinsaturés	g	0,011	0,104	6,33	0,48
AG polyinsaturés	g	0,249	0,45	0,54	0,53
Cholestérol	mg	0	0	2,9	0
Acides organiques	g	-	-	-	-
MINÉRAUX					
Sodium	mg	13,4	6,5	20,5	26
Magnésium	mg	20,7	81	536	56
Phosphore	mg	153	53	728	61
Potassium	mg	446	381	3373	500
Calcium	mg	98,7	202	102	1228
Manganèse	mg	1	1,45	4,1	16,7
Fer	mg	1,22	4,34	20	38,1
Cuivre	mg	0,2	0,29	3,8	0,23
Zinc	mg	0,86	0,78	8,1	1,97
Sélénium	µg	5,1	0,3	3,2	1,1
Iode	µg	2,3	-	2,9	-
VITAMINES					
Vitamine A	µg	0	0	0	0
Provitamine A	µg	0	3546	0	39
Vitamine D	µg	0	0	0	0
Vitamine E	mg	0,01	0,98	0,5	0,01
Vitamine C	mg	19,7	22	0	28,5
Vitamine B1	mg	0,165	0,053	0,09	0,08
Vitamine B2	mg	0,07	0,192	0,22	0,14
Vitamine B3	mg	0,5	1,01	2,37	1,3
Vitamine B5	mg	0,596	0,238	0,57	-
Vitamine B6	mg	0,808	0,15	0,09	0,31
Vitamine B9	µg	4	74,5	33	38
Vitamine B12	µg	0	0	0	0

Nom des constituants	Unité	CANNELLE	CERFEUIL	CIBOULE, CIBOULETTE	CONFITURE OU MARMELADE
Calories	kcal	22,2	17,8	24,5	220
Eau	g	88,8	91	91,4	43,8
Protéines	g	2,36	2,2	2,8	0,46
Glucides totaux	g	2,1	0,9	1,8	54,4
Dont sucres	g	1,25	0,9	1,76	54,4
Dont amidon	g	0	traces	0	0
Fibres	g	2,4	2	2,3	1
Lipides	g	0,48	0,6	0,665	0,27
AG saturés	g	0,122	0,06	0,113	0,012
AG monoinsaturés	g	0,036	0,01	0,052	0,061
AG polyinsaturés	g	0,157	0,31	0,324	0,13
Cholestérol	mg	0	0	0	0
Acides organiques	g	-	-	-	-
MINÉRAUX					
Sodium	mg	2240	10	7,3	20,6
Magnésium	mg	33	34	28,3	5,5
Phosphore	mg	15	30	53,7	13,7
Potassium	mg	140	597	260	88,4
Calcium	mg	29,5	400	78	19,5
Manganèse	mg	0,078	1,7	1,54	0,05
Fer	mg	1,28	1,6	1,5	0,47
Cuivre	mg	0,374	0,07	0,124	0,09
Zinc	mg	0,26	1,1	0,47	0,04
Sélénium	µg	1,2	1,2	0,1	0,5
Iode	µg	-	2,8	2,2	1,4
VITAMINES					
Vitamine A	µg	0	0	0	0
Provitamine A	µg	41,5	2990	1996	55,6
Vitamine D	µg	0	0	0	0
Vitamine E	mg	0,88	2,9	0,905	0,07
Vitamine C	mg	10,6	37	48	15
Vitamine B1	mg	0,024	0,125	0,083	0
Vitamine B2	mg	0,07	0,34	0,165	0,02
Vitamine B3	mg	0,526	1,5	0,649	0,08
Vitamine B5	mg	0,027	0,3	0,268	0,07
Vitamine B6	mg	0,046	0,026	0,186	0,02
Vitamine B9	µg	30,5	220	107	10
Vitamine B12	µg	0	0	0	0

Nom des constituants	Unité	CORIANDRE	CORNICHON AU VINAIGRE	CUMIN GRAINE	CURRY POUDRE
Calories	kcal	288	15	407	275
Eau	g	8,9	93,5	8,1	9,5
Protéines	g	12,4	0,9	17,8	12,7
Glucides totaux	g	19,5	1	33,7	25
Dont sucres	g	19,5	0,8	18	2,76
Dont amidon	g	0	0,2	0	22,24
Fibres	g	35,5	1,1	10,5	33,2
Lipides	g	17,8	0,4	22,3	13,8
AG saturés	g	0,99	0,066	1,54	2,24
AG monoinsaturés	g	13,6	0,004	14	5,55
AG polyinsaturés	g	1,75	0,106	3,28	2,56
Cholestérol	mg	0	0	0	0
Acides organiques	g	-	1,25	-	-
MINÉRAUX					
Sodium	mg	35	737	168	52
Magnésium	mg	330	7,52	366	254
Phosphore	mg	409	14,4	499	349
Potassium	mg	1267	103	1788	1543
Calcium	mg	709	16,5	931	478
Manganèse	mg	1,9	0,09	3,33	4,29
Fer	mg	16,3	0,84	66,4	29,6
Cuivre	mg	0,975	0,125	0,867	0,815
Zinc	mg	4,7	0,28	4,8	4,05
Sélénium	µg	26,2	0	5,2	17,1
Iode	µg	-	0,4	-	0,5
VITAMINES					
Vitamine A	µg	0	0	0	0
Provitamine A	µg	0	325	762	592
Vitamine D	µg	0	0	0	0
Vitamine E	mg	1,9	0,07	1,88	0,3
Vitamine C	mg	21	1	7,7	11,4
Vitamine B1	mg	0,239	traces	0,628	0,253
Vitamine B2	mg	0,29	0,02	0,327	0,281
Vitamine B3	mg	2,13	0,1	4,58	3,47
Vitamine B5	mg	-	0,2	-	-
Vitamine B6	mg	0,4	0,01	0,435	1,15
Vitamine B9	µg	21,5	6	10	87
Vitamine B12	µg	0	0	0	0

Nom des constituants	Unité	ÉPICE GÉNÉRIQUE	FRUCTOSE	GINGEMBRE MOULU	MENTHE
Calories	kcal	180	380	323	42,5
Eau	g	10	0,1	9,38	83,5
Protéines	g	10,5	0	9,12	3,54
Glucides totaux	g	23	95	58,3	5,3
Dont sucres	g	1,78	95	3,39	5,3
Dont amidon	g	21,2	0	54,91	0
Fibres	g	22,1	0	12,5	6,8
Lipides	g	5,1	0	5,95	0,79
AG saturés	g	1,42	0	1,94	0,186
AG monoinsaturés	g	1,37	0	1	0,109
AG polyinsaturés	g	1,31	0	1,31	0,337
Cholestérol	mg	0	0	0	0
Acides organiques	g	-	-	-	-
MINÉRAUX					
Sodium	mg	40,4	0	32	25,3
Magnésium	mg	194	0	184	71,5
Phosphore	mg	178	0	148	69
Potassium	mg	1312	0	1343	429
Calcium	mg	325	0	116	217
Manganèse	mg	13,2	0,01	26,5	1,15
Fer	mg	17,8	0,07	11,5	8,82
Cuivre	mg	0,874	0,01	0,48	0,284
Zinc	mg	2,8	0,01	4,72	1,03
Sélénium	µg	16,8	0,5	38,5	0,5
Iode	µg	0,8	5	-	-
VITAMINES					
Vitamine A	µg	0	0	0	0
Provitamine A	µg	155	0	88	740
Vitamine D	µg	0	0	0	0
Vitamine E	mg	0,62	0	0,28	0,34
Vitamine C	mg	15,3	0	7	25,4
Vitamine B1	mg	0,098	0	0,046	0,093
Vitamine B2	mg	0,22	0	0,185	0,257
Vitamine B3	mg	2,75	0	5,16	1,25
Vitamine B5	mg	0	0	-	0,294
Vitamine B6	mg	0,58	0	0,84	0,126
Vitamine B9	µg	23,6	0	36,5	110
Vitamine B12	µg	0	0	0	0

Nom des constituants	Unité	MIEL	OLIVE VERTE	PERSIL FRAIS	HERBES AROMATIQUES FRAÎCHES
Calories	kcal	316	125	26,7	43,9
Eau	g	19	74,8	85,9	79,2
Protéines	g	0,4	0,97	3,3	4,3
Glucides totaux	g	78,6	0,54	1,22	4,2
Dont sucres	g	78,6	0,54	0,82	2,2
Dont amidon	g	0	0	0,4	2
Fibres	g	0	5,4	3,7	7,6
Lipides	g	0	13,2	0,948	1,1
AG saturés	g	0	1,75	0,158	0,29
AG monoinsaturés	g	0	9,74	0,354	0,18
AG polyinsaturés	g	0	1,13	0,149	0,24
Cholestérol	mg	0	0	0	0
Acides organiques	g	-	-	-	-
MINÉRAUX					
Sodium	mg	2,33	1680	46,9	34,7
Magnésium	mg	3,17	19	36,6	58,4
Phosphore	mg	16	10,6	45,7	75,1
Potassium	mg	47	39,3	813	666
Calcium	mg	7,98	61	186	318
Manganèse	mg	0,149	0,05	0,945	1,8
Fer	mg	0,5	0,96	3,82	14
Cuivre	mg	0,014	0,21	0,155	0,21
Zinc	mg	0,118	0,23	1,04	1,08
Sélénium	µg	1,4	0,9	0,48	0,7
Iode	µg	0,8	4,5	7	7,5
VITAMINES					
Vitamine A	µg	0	0	0	0
Provitamine A	µg	0	206	5372	4516
Vitamine D	µg	0	0	0	0
Vitamine E	mg	0	1,99	2,24	1,9
Vitamine C	mg	1,4	0	210	140
Vitamine B1	mg	0	0,021	0,145	0,15
Vitamine B2	mg	0,05	0,007	0,153	0,27
Vitamine B3	mg	0,3	0,237	1,34	1,4
Vitamine B5	mg	0,07	0,023	0,333	0,26
Vitamine B6	mg	0,23	0,031	0,127	0,26
Vitamine B9	µg	2,6	4,7	166	160
Vitamine B12	µg	0	0	0	0

Nom des constituants	Unité	POIVRE NOIR MOULU	RAIFORT	SAUCE SOJA	SOUPE DE LÉGUMES
Calories	kcal	75,7	82,8	59,2	27,3
Eau	g	10,5	78,3	68,2	92,6
Protéines	g	11	7,7	8,12	0,86
Glucides totaux	g	0,6	12	6,5	4,9
Dont sucres	g	0,64	7,3	3	2,7
Dont amidon	g	traces	3,7	0,5	2,2
Fibres	g	26,5	7,5	0,4	0,2
Lipides	g	3,26	0,45	0,08	0,47
AG saturés	g	0,98	0,071	0,01	0,069
AG monoinsaturés	g	1,01	0,039	0,01	0,172
AG polyinsaturés	g	1,13	0,25	0,04	0,178
Cholestérol	mg	0	0	0	0
Acides organiques	g	traces	-	-	-
MINÉRAUX					
Sodium	mg	44	13	5670	96
Magnésium	mg	192	32,7	40	9,3
Phosphore	mg	172	77	150	14
Potassium	mg	1259	394	251	193
Calcium	mg	434	102	18,7	21
Manganèse	mg	6,06	0,46	0,21	0,074
Fer	mg	20	1,65	2,4	0,45
Cuivre	mg	1,13	0,23	0,12	0,047
Zinc	mg	1,42	1,4	0,28	0,18
Sélénium	µg	3,1	0,2	0,5	1,8
Iode	µg	1	0,9	1	1
VITAMINES					
Vitamine A	µg	0	0	0	0
Proviamine A	µg	135	15,5	0	750
Vitamine D	µg	0	0	0	0
Vitamine E	mg	0,875	0	0	0,2
Vitamine C	mg	21	134	0	1,3
Vitamine B1	mg	0,109	0,1	0,05	0,02
Vitamine B2	mg	0,24	0,11	0,13	0,02
Vitamine B3	mg	1,14	0,55	3,36	0,38
Vitamine B5	mg	traces	-	0,32	0,14
Vitamine B6	mg	0,34	0,18	0,17	0,02
Vitamine B9	µg	6,5	57	14,5	6,4
Vitamine B12	µg	0	0	0	0

Nom des constituants	Unité	SUCRE BLANC	THYM SEC	VINAIGRE	VINAIGRETTE À L'HUILE D'OLIVE
Calories	kcal	400	211	21,9	503
Eau	g	0,5	7,8	98,7	35,1
Protéines	g	0	9,1	0,3	0,13
Glucides totaux	g	99,9	26,9	0,3	1,3
Dont sucres	g	99,9	1,71	0,3	1,3
Dont amidon	g	0	25,19	0	0
Fibres	g	0	37	0	0
Lipides	g	0	7,43	0,2	55,3
AG saturés	g	0	2,73	0	10,2
AG monoinsaturés	g	0	0,47	0	33,1
AG polyinsaturés	g	0	1,19	0	10,1
Cholestérol	mg	0	0	0	0,47
Acides organiques	g	0	-	5,9	-
MINÉRAUX					
Sodium	mg	1,8	55	20	944
Magnésium	mg	1,5	220	22	0,1
Phosphore	mg	0	201	32	8,2
Potassium	mg	2	814	89	25
Calcium	mg	2,1	1890	12	6,52
Manganèse	mg	0,002	7,87	0,25	0,007
Fer	mg	0,06	124	0,5	0,22
Cuivre	mg	0,007	0,86	0,01	0,014
Zinc	mg	0,032	6,18	0,01	0,016
Sélénium	µg	0,3	4,6	0,1	1,6
Iode	µg	0,2	-	0,9	1
VITAMINES					
Vitamine A	µg	0	0	0	0
Provitamine A	µg	0	2264	0	0
Vitamine D	µg	0	0	0	0
Vitamine E	mg	0	1,69	0	9,51
Vitamine C	mg	0	50	0	0
Vitamine B1	mg	0	0,51	0	0
Vitamine B2	mg	0	0,4	0	0
Vitamine B3	mg	0	4,94	0	0
Vitamine B5	mg	0	traces	0	0
Vitamine B6	mg	0	1,21	0	0
Vitamine B9	µg	0	274	0	0
Vitamine B12	µg	0	0	0	0

Index

A

- AB 42, 80
 abcès 296, 377, 412, 480
 abricot 10, 19, 26, 38, 52, 64,
 106-108, 233, 235, 251, 253,
 274, 387, 393, 398, 408, 420,
 440, 461, 473, 475, 484, 498,
 505, 521, 529
 abricot sec 440
 accouchement 138, 175, 198,
 360, 378, 379
 acérôla 168
 achillée 419, 431
 acide acétique 43, 45
 acide alginique 113
 acide aminé 187, 253, 263, 338,
 458, 468, 473
 acide caféique 147
 acide caprique 45, 150
 acide chlorogénique 124, 130,
 138, 147, 316, 317, 344
 acide citrique 43-45, 106, 181,
 182, 261, 315
 acide coumarique 124, 344
 acide ellagique 33, 138, 213,
 218
 acide folique 145, 154, 306
 acide glutamique 167, 473,
 474
 acide gras 12, 51, 64, 65, 72,
 75, 88, 108, 115, 120-122,
 127, 132, 133, 135-136, 151,
 157, 180, 182, 188, 193, 196,
 209-210, 217, 219, 220-222,
 224, 228-229, 231, 245, 248,
 250, 262-264, 332-333, 344,
 374, 384, 388, 396-397, 408,
 416, 422, 427, 433, 436, 446,
 449, 451-452, 458, 459, 470,
 478, 49-494, 502-503, 507,
 510, 517, 525, 529
 acide lactique 43, 45, 470
 acide malique 43, 45, 106, 261
 acide organique 182, 438, 479
 acide oxalique 43-44, 153, 207,
 208, 405
 acide phénolique 591
 acide phytique 17, 136, 220,
 244-245
 acide succinique 45
 acide tartrique 43, 438
 acide urique 70, 129, 168, 200,
 356, 362, 464, 484
 acide vanillique 204
 acido-basique 12, 26, 27, 167,
 181, 182, 271, 437, 443, 444,
 458, 469
 acidulé 108, 138, 183, 213, 218,
 234, 235, 237, 353, 368,
 443
 acné 199, 203, 369, 379, 380,
 480, 519
 acné rosacée 591
 acouphènes 381
 additifs 5, 108, 195, 269, 358,
 387, 397, 415, 471, 472, 492
 ADN 21, 510
 adolescent 591
 aérocolie 382
 aérogastrie 382
 aérophagie 201, 285, 382
 agar-agar 2, 90, 114, 115, 343,
 423, 440, 454, 517
 agrume 91, 172, 183, 238
 ail 51, 59, 65, 69, 81-82, 87, 89,
 91, 95-98, 108-111, 117, 127,
 131, 146-147, 153, 160, 174,
 176, 190-191, 194, 195, 201,
 206, 228, 265, 266, 277,
 307-308, 333, 346, 364,
 380, 386, 389-390, 392,
 395, 402, 411, 418, 422, 452,
 457, 461, 473, 475, 482, 494,
 496, 498, 500, 507, 509-510,
 524-526
 aïrelles 49, 136, 137, 138, 224,
 425, 426
 albumine 200
 albuminurie 383
 alcaloïdes 73, 203
 alchémille 419, 504
 alcoolisme 20
 alfalfa 220, 225, 226, 335, 357,
 390, 391, 401, 416, 418, 453,
 493, 496-497
 algodystrophie 384
 algues 38, 83, 111, 112, 113,
 114, 115, 116, 117, 192, 281,
 409, 418, 475, 526, 530
 alkékege 118-119, 405, 406,
 409, 464
 allaitement 26, 74, 286, 313,
 360, 385, 388
 allergène 591

- allergie 192, 264, 275, 326-327, 388, 471, 507
- aloe vera 424, 451, 463, 510, 511, 537
- aluminium 273, 342, 492
- Alzheimer 35, 41, 138, 199, 312, 389, 415
- amande 9, 19, 23-24, 28, 50, 52, 101, 107, 120-122, 212, 305-306, 374, 385, 387, 390, 393, 403, 414, 416, 418, 421, 430, 433, 452-453, 458, 459, 468-469, 480, 485, 488, 493, 513-515, 519-520, 524, 529, 576
- amarante 483
- amer 45, 74, 92, 97, 127, 131, 149, 152, 183, 188, 273, 298, 342, 473
- amidon 19, 75, 91, 141, 161, 220, 245, 247, 318, 329, 330, 434, 541-588
- amour en cage 118
- amylase 18, 29
- ananas 28, 51, 78, 82, 123, 124, 125, 234, 235, 236, 237, 348, 356, 393, 434, 435, 437, 475, 494, 506, 519
- andropause 390
- anémie 192, 246, 251, 354, 390, 523
- aneth 90, 96, 160, 210, 280, 282-283, 382, 385, 394, 441, 489, 490, 517, 531
- angine 259, 296, 297, 298, 300, 391
- angine de poitrine 591
- angoisse 148, 393, 513
- angor 392
- anhydride sulfureux 107
- anis vert 280, 283-284, 401, 491, 493, 504, 507, 515
- anthocyanes 38, 41, 130, 131, 136, 137, 138, 168, 211, 235, 266, 274, 275
- anti-âge 26, 34, 39, 50, 109, 113, 245, 247, 249, 260, 284, 313, 361, 458, 529, 530
- antibactérien 150, 172, 182, 200, 360
- antibiotique 41, 51, 109, 192, 204, 265, 294, 360, 411, 456
- anticancer 2, 23, 26, 30-31, 33-34, 41-42, 50, 111-114, 118, 126, 138, 143-145, 150, 156-157, 167, 170, 178-179, 182-183, 191-194, 196, 199, 200, 203, 207, 213, 218, 222, 224, 244-245, 251, 253, 260, 263, 265, 267, 270-272, 277, 306-307, 311-313, 317, 321, 326, 327, 332, 337, 342, 344, 410, 437, 463
- anticernes 591
- anticoagulant 199, 203-204, 525
- antikilos 2, 12, 50, 134, 138, 156, 181, 198, 207, 245, 268, 311, 340
- antioxydants 5, 12, 33, 36, 39, 48-49, 62, 64, 70, 109, 118, 137-139, 144-145, 147-148, 154, 179, 192, 194, 196, 207, 213, 218, 224, 228-229, 233, 235, 251, 261, 266, 268, 274-275, 307, 309, 312, 315, 321, 324, 326, 338, 340, 344, 350, 360, 383, 397, 398, 472, 497-498, 509-510, 529
- anxiété 292, 338-389, 513, 515, 523-524, 536
- AOC 81-82, 325
- aphrodisiaque 48, 97, 198, 200, 201, 356
- aphtes 264, 362, 393
- apigénine 157, 436
- appétit 28, 46, 135, 141, 150, 151, 158, 197, 198, 199, 201, 204, 209, 259, 266, 285, 286, 287, 289, 293, 296, 313, 322, 347, 353, 358, 362, 365, 394, 436, 438, 473, 494, 519, 529
- Arabica 148
- argile 173, 396, 427, 503, 522, 528
- arginine 263, 468
- arnica 400, 443, 450
- arsenic 115
- artérite 395
- arthrite 30, 36, 197, 200, 313
- artichaut 21, 28, 38, 68, 69, 75, 83, 125-127, 133, 186, 217, 240, 244, 398, 404, 409, 411, 417, 436, 440, 452, 456, 457, 461, 464, 480, 498, 505, 509, 519, 521, 524, 532
- asparagine 128, 129, 436
- asperge 9, 38, 63, 128, 129, 146, 186, 217, 308, 348, 392, 395, 406, 411, 433, 434, 454, 456, 470, 473, 475, 481, 498, 505, 509, 510, 515, 517, 518, 519, 526, 529, 532
- asthénie 454
- asthme 36, 201, 235, 337, 345, 388, 397, 471, 472, 519
- athérosclérose 235
- attaque cérébrale 109, 337, 473
- aubépine 392, 395, 421, 524
- aubergine 6, 38, 63, 68, 75, 83, 130, 131, 132, 190, 345, 402, 461, 498, 509, 517, 518, 521
- aubier de tilleul 405-406
- autobronzant 155, 313
- AVC 398
- avocat 59, 75, 78, 83, 97, 132, 133, 134, 387, 398, 409, 418, 433, 434, 436, 454, 501, 513, 521, 529
- avoine 24, 101, 134, 135, 136, 159, 160, 161, 184, 224, 225,

- 367, 418, 421, 424, 433, 437,
445, 451, 453, 458, 468, 471,
475, 483, 488, 493, 501, 513,
517, 524, 526, 529
- B**
- badiane 8, 97, 196, 197, 206,
385, 394, 401, 461, 489, 491,
528, 531
- baies 28, 33, 34, 38, 83, 136,
137, 138, 139, 140, 200, 214,
218, 224, 262, 392, 419, 420,
425, 426, 455, 459, 475, 496,
498, 509, 526, 529, 537
- ballonnements 30, 60, 107, 197,
201, 354, 359, 461
- banane 7, 21, 63, 70, 82, 83, 86,
102, 123, 140, 141, 142, 143,
150, 215, 216, 217, 234, 252,
270, 349, 387, 393, 398, 416,
421, 423, 424, 440, 461, 473,
475, 477, 505, 514, 518, 519,
526, 528
- banane plantain 141-142, 528
- bardane 377, 379, 380, 416,
440
- basilic 31, 46, 81, 90, 93, 97, 99,
163, 213, 280, 281, 285, 301,
302, 310, 334, 380, 382, 393,
399, 401, 417-418, 422, 423,
427, 433, 451, 453, 459, 461,
478, 488, 490, 491, 497, 499,
500, 507, 517, 531
- bâton de réglisse 412
- bébé 32, 74, 76, 110, 126, 150,
249, 313, 385, 386, 388,
403
- bêta-carotènes 11, 144, 251
- bétalaines 143
- bette 152, 153, 406, 520
- betterave 19, 38, 63, 66, 74, 83,
90, 91, 143, 144, 155, 165,
383, 404, 406, 409, 423,
435, 452, 518, 520, 521
- bézoards 124
- bile 126, 404, 438
- bio 5, 34, 41, 42, 50, 52, 61, 68,
69, 77, 78, 79, 80, 81, 87, 91,
107, 140, 155, 161, 163, 173,
182, 185, 194, 195, 205, 222,
225, 257, 266, 268, 270, 280,
319, 357, 366, 369, 428
- bléharite 399
- blessure 79, 200, 419, 499
- bleu 38, 171, 176, 340, 400,
448
- bonne mine 106, 155, 311
- bore 23, 253, 304
- bouffée de chaleur 592
- bourdonnements d'oreille
381
- boutons floraux 151, 282
- bromélaïne 28, 124, 436
- bronchite 197, 204, 259, 292,
401
- bronzage 347, 510, 511
- brûle-graisses 2, 311, 312, 402,
473
- brûle-sucre 312, 402
- brûlure 175, 200, 403, 447, 510,
511
- C**
- caféine 148, 339-340, 393, 428,
446, 460, 484, 491, 502,
519
- cafestol 148
- caillot 166
- calcium 24, 64, 113, 116, 121,
126, 136, 138, 148, 152,
153, 167, 179, 181, 185, 187,
189, 208-209, 211-212, 222,
227, 233, 243, 245, 246, 247,
249, 250, 253, 267, 268, 269,
304, 332, 335, 406, 444,
496, 497, 514, 519
- calculs biliaires 146, 147, 199,
230, 231, 353, 404, 489
- calculs calciques 272, 405,
407
- calculs oxaliques 153, 307, 405,
407
- calculs rénaux 31, 138, 207, 211,
253, 307, 348, 353, 405
- calculs salivaires 340, 407
- calculs uriques 362, 405
- calorie pleine 120
- calorie vide 592
- canal carpien 408
- cancer 10, 11, 18, 36, 37, 41, 42,
60, 80, 109, 113, 126, 147,
167, 172, 180, 183, 251, 327,
339, 409, 410, 438
- cancer hormonodépendant
592
- Candida albicans 411
- candidose 296, 298, 411, 481
- capsaïcine 202, 309, 446
- carbone 125, 178, 314, 472
- carie 412, 431, 432
- carotènes 11, 39-40, 71, 106,
108, 133, 144, 155, 164, 192,
193, 207, 210, 233, 234, 235,
249, 250, 251, 252, 268,
272, 274, 276, 307, 308, 309,
310, 321, 322, 331, 332, 344,
591
- caroténoïdes 38, 39, 40, 41, 64,
111, 112, 235, 274, 317
- caroténose 155
- cataplasme 175, 286, 317, 377,
391, 447, 503, 510
- cataracte 12, 40, 41, 138, 145,
180, 199
- catéchines 42, 261, 337, 338,
340
- cauchemar 73
- cellulite 129
- cellulose 128, 140, 228, 306
- cernes 592
- cérumen 381
- cerveau 17, 19, 21, 23, 24, 26,
27, 31, 46, 70, 78, 109, 138,
147, 158, 201, 230, 231, 232,
250, 261, 262, 304, 312, 337,

- 338, 339, 385, 389, 395, 414,
415, 420, 473, 492
- cétones 138, 274
- cheveux abîmés 416
- cheveux secs 416
- cheveux ternes 416
- cheville tordue 450
- chimiothérapie 33, 463
- chlorophylle 30, 31, 37, 53,
115, 129, 225, 277, 310, 338,
437
- chlorophylline 31, 277
- chlorure de magnésium 424,
514
- choc anaphylactique 387
- cholamine 157
- cholécytite 417
- cholestérol 11, 12, 17, 18, 29,
39, 40, 64, 70, 109, 113, 121,
126, 131, 133, 135, 148, 150,
194, 197, 201, 203, 211, 234,
235, 245, 251, 263, 266, 267,
275, 277, 304, 312, 324, 337,
360, 363, 364, 366, 367, 404,
417, 418, 438, 452
- chute de cheveux 300, 416
- cicatrisation 22, 28, 124, 199,
419, 449, 473, 499, 510,
528
- circulation 18, 20, 22, 30, 40,
118, 138, 150, 151, 181, 194,
196, 198, 203, 239, 259, 261,
266, 267, 268, 271, 324, 349,
353, 380, 389, 392, 413, 414,
420, 421, 426, 436, 448, 452,
459, 460, 484, 486, 496,
500, 519, 521, 528
- climactérique 66-67, 133, 142
- cœur 7, 12, 23, 26, 27, 31, 34,
36, 38, 39, 40, 41, 50, 61, 62,
68, 69, 88, 106, 108, 109,
120, 126, 127, 131, 133, 135,
136, 144, 145, 148, 154, 161,
166, 173, 178, 185, 186, 191,
198, 206, 217, 221, 224, 230,
231, 232, 240, 242, 244, 249,
250, 259, 262, 263, 266, 312,
319, 323, 324, 327, 337, 338,
339, 340, 346, 392, 395, 418,
420, 421, 427, 436, 440, 452,
474, 493, 494, 501, 505, 518,
522, 524
- cold-cream 449, 500
- colique hépatique 404
- colite 47, 352, 423
- collagène 39, 124, 313, 429
- côlon 12, 18, 34, 39, 89, 109,
114, 147, 164, 179, 180, 183,
197, 199, 213, 245, 247, 324,
327, 409, 423, 427, 442
- côlon irritable 89, 164, 213,
247, 423
- combustion des graisses 32,
402
- composés soufrés 110, 129,
180, 192, 194, 266, 307
- concentration 31, 146, 147,
199, 260, 389, 405, 415,
470, 519
- conduit auditif 381, 482
- conduite automobile 147
- confort musculaire 26
- congestion cérébrale 147
- constipation 30, 43, 106, 141,
179, 211, 251, 261, 307, 313,
349, 356, 364, 388, 418, 424,
442, 467, 523
- contracture 426, 443
- convalescence 175, 354, 360,
454
- coup de soleil 510, 511, 536
- coupe-faim 2, 12, 113, 114, 135,
136, 138, 155, 158, 166, 187,
211, 218, 262, 268, 307, 314,
322, 332, 367, 517
- couperose 380, 425
- courbature 470
- crampe 426
- crevasse 449
- croissance 20, 21, 91, 155, 180,
183, 249, 321, 332, 360, 410,
473, 479
- cyanure 52, 107, 121
- cynarine 126, 436
- cystite 138, 261, 428, 505
- D**
- dartres 480
- décolleté 429, 510
- dégénérescence maculaire 40,
41, 138
- démangeaisons 192, 213, 262,
305, 313, 387, 388, 430, 431,
480, 500
- densité osseuse 39, 458
- dents 51, 129, 141, 147, 196, 198,
202, 204, 208, 249, 275, 312,
337, 362, 365, 373, 412, 432,
462, 519, 531
- déodorant 30, 499
- déprime 360, 389, 433, 519
- déshydratation 31, 32, 174, 426,
441, 527, 531
- dextrine 220
- DHEA 524
- diabète 10, 12, 17, 18, 114, 147,
227, 261, 266, 313, 418,
440, 447, 458, 475
- diarrhée 60, 138, 141, 201,
256, 313, 327, 347, 349,
388, 427, 441, 460, 483,
523, 527
- digestion 28-30, 46, 71, 116,
123-125, 128, 165, 168,
177, 180-182, 184, 187,
196-204, 209, 231, 235,
237, 248, 259, 266, 269,
282-285, 288-296, 298,
300, 335, 354, 369, 437,
451, 478-479, 489, 511, 521
- disper 374-375
- diurèse 298, 363, 505
- diverticulose 442

- dos 401, 442-445, 447-448, 459, 470, 477, 485, 508, 523
- douleurs 29-30, 36, 124, 164, 175, 199-203, 209, 230, 282, 284, 294, 300-301, 348, 350-351, 355, 363, 366, 368, 382, 384, 389, 392, 395, 405, 408, 417, 423, 427, 430-432, 441-448, 450, 451, 467, 470, 482, 484, 495, 499, 504, 506, 515, 519, 528, 532, 536
- douleurs musculaires 426, 469, 522-523
- douve du foie 192,
- dyspepsie 107, 199
- E**
- eczéma 36, 192, 199, 345, 360, 366, 388, 430, 472, 480, 511-512
- EGCG 34, 337-338
- éleuthérocoque 389
- enfant 5-7, 10-12, 21, 52, 59, 7376, 78, 97, 127, 141, 155, 180, 199-200, 204, 216, 218, 223, 227, 250, 256, 268, 273, 280, 282, 313, 321, 335, 355, 360, 373, 388, 403, 431, 441, 470, 471, 472, 483, 488, 489, 491, 494, 498, 531, 535
- engelure 449
- entorse 301, 447-448, 450
- enzymes 12, 28-29, 105, 110, 123-124, 133, 157, 220, 236-237, 255, 257, 315, 340, 357, 436, 448, 461, 479, 512
- éructations 382, 461
- estomac 12, 29, 60, 80, 107, 109, 124, 128, 135, 138, 140-141, 147, 151, 157, 167, 179, 183, 186, 190, 198-203, 207, 213, 223, 227, 230-231, 235, 245, 248, 255, 259, 269, 272, 275, 300, 304, 307, 309, 312, 327, 332, 339, 345, 348-349, 352, 353-354, 360, 365, 367, 368, 382, 390, 409, 415, 447, 451, 452, 469, 473, 478-479, 489, 491, 512, 528
- éthylène 66, 67, 315
- extinction de voix 526
- F**
- fatigue
- physique 338, 454
 - nerveuse 453-454
 - sexuelle 454, 477
- femme 5, 12, 21, 32-33, 35, 57, 114, 124, 147-148, 157, 191, 192, 206, 209, 224, 227, 252, 271, 276, 294, 304, 380, 385, 390, 404, 405, 416, 429, 454, 464, 477, 485
- femme enceinte 143, 179, 192, 198, 200, 203, 207, 209, 249, 253, 277, 321, 324, 331, 413, 494, 495
- fertilité 23, 25, 26, 28, 148, 201, 361, 454-455
- fibres insolubles 28, 158, 251, 277, 367, 423
- fibres solubles 28, 134, 164, 245, 251, 418, 423, 427
- fièvre 29, 300, 301, 383, 427, 455, 507
- flatulences 247, 283, 290, 382, 388, 460-461
- flavonoïdes insolubles 39
- flavonoïdes solubles 39
- flavonols 275, 337
- flore intestinale 30, 125-126, 167, 192, 331, 360, 411, 427, 456, 476, 494, 527
- fluidifiant sanguin 44, 106, 182, 323
- foie 18, 22, 30, 39, 40, 44, 47, 70, 108, 125-127, 135, 175, 192, 199, 208, 228, 231, 282, 286, 325, 331-332, 342, 351, 359, 363, 365, 383-384, 404, 436, 438, 445, 452, 457, 463, 521
- fonte musculaire 458, 530
- foulure 301, 450
- frilosité 420, 458-460, 523
- fringale 7, 126, 135, 158, 198, 245, 298, 313, 317, 328, 337, 418
- fructosanes 266, 306-307
- fructose 29, 69, 70-71, 101, 256, 304, 585
- fucoxanthine 111, 112, 114
- furocoumarines 183
- furuncle 377, 440, 460, 480
- G**
- gastrite 353, 451
- gastro-entérite 109, 259, 284, 460
- gaz 60, 66, 67, 80, 95, 178, 198, 201, 209, 287, 290, 296, 315, 327, 342, 382, 460, 461, 536
- gencives 204, 275, 312, 431, 432, 462, 489
- gènes 22, 33, 148
- gingivite 360, 632, 462
- glossite 463
- glucides 19, 143, 164, 177, 188, 220, 247, 266, 277, 278, 304, 316, 317, 541, 553, 555-568, 570-580, 582-588
- gluconobacter 45

- glucose 45, 70, 256-257, 304, 354
glucosinolates 35, 191, 193, 437, 523
glutamate 167, 415, 472, 474
glutathion 33, 436
gluten 161, 164, 165, 244, 326-327, 388, 441, 471, 483, 484, 523
glycémie 29, 113, 158, 161, 298, 313, 328, 337, 362, 392, 418, 440
goitre 114
golf-elbow 522
gommage 413
goutte 126, 129, 167-168, 313, 351, 447-448, 464, 474
grignotage 121, 184, 188, 327, 412
grippe 36, 109, 312, 337, 356, 359-361, 400, 456, 458, 465, 495, 507-509
grossesse 21, 143, 148, 179, 198, 207, 378, 379, 388, 462, 531
gueule de bois 200
- H**
H1N1 36, 465, 507
haleine 30, 147, 197-198, 283-285, 293-295, 359, 451, 512
halitose 489, 490
HCMP 198
hémochromatose 466
hémoglobine 390, 535
hémorragie 23, 109, 172, 504
hémorroïde 179, 286, 309, 364, 467
hépatite 457
herpès 18, 109, 297, 360, 468, 480, 481, 500, 515, 519, 532
homéostasie 26
hoquet 291-292, 359, 469
- hormones thyroïdiennes 25, 135, 523, 524
huile végétale 19, 229, 230, 374, 378
huile essentielle 5-6, 46-48, 81, 183, 192, 196, 200, 256, 268, 279, 281-282, 287, 294, 355, 358-361, 373-375, 377, 378, 380
hydrolat 268, 374, 399
hyperacidité 43, 469
hyperactivité 470-471
hypersensibilité alimentaire 471, 472
hypertension 10, 45, 106, 128, 155, 312, 318, 473, 474, 493, 524
hyperthyroïdie 475, 523-524
hypoglycémie 298, 317, 418
- I**
idées noires 20
IGP 81, 82, 330
IMC 486
immunité 20-24, 26, 28, 33, 47-48, 109, 111, 170, 172, 178, 181, 194, 249, 251, 266-268, 270, 272, 275, 312, 351, 358-361, 391, 393, 410-411, 454, 475-476, 480-481, 507, 509, 532
immunonutrition 476
impatiences 484
impétigo 481
impuissance 198, 454, 477, 485, 523
index glycémique 12, 19, 50, 64, 135, 182, 277, 317, 318, 328, 485, 517
indice de satiété 518
indice onqi 63-64
indigestion 47, 124, 128, 436, 478, 479, 489
- infarctus 10, 17, 39, 70, 109, 201, 253, 337, 392, 417, 420, 452, 473
infections
- cutanées 480, 500
- génitales 481
- respiratoires 294, 297, 482
- urinaires 50, 200, 222, 261, 294, 368, 405
inflammation 29-30, 40, 124, 141, 197, 263, 355, 360, 384, 395, 400, 408, 417, 428, 431, 442, 446, 447-448, 463-464, 480, 502-503, 506, 526
insolation 495, 510
insomnie 24, 203, 292, 460, 513, 519, 523
insuline 17, 22, 266, 440, 458
intolérance alimentaire 463
intolérance au gluten 161, 164, 165, 327, 483, 484
inuline 91, 126, 243
iode 25, 111-114, 145, 180, 191-192, 253, 541-588
irradiation 222
irritabilité 493, 516, 523
isoflavones 17, 35, 48
isothiocyanates 35, 193, 204
- J**
jambes lourdes 138, 420, 436, 460
jambes sans repos 484
- K**
kahweol 148
- L**
Label Rouge 81
lactase 29
lactation 175, 209, 282, 285-286, 294
lactofermenté 29, 45, 167, 411

- lactose 29, 388
 lait d'argile 427
 lait maternel 74, 98, 110, 126,
 150, 385-386
 langue brûlante 463
 laryngite 482
 lécithine de soja 389
 légumes anciens 239
 légumes secs 75-76, 116, 157,
 244, 246-248, 382-383,
 414-415, 422, 433, 438,
 445, 451, 453, 458, 461,
 467, 472-473, 505, 520,
 530, 569, 571, 573, 575,
 577, 579
 légumineuses 8, 13, 100, 161,
 220, 225-227, 244-248,
 335, 437, 464, 473, 475,
 518, 526
 lèvres gercées 499
 libido 389, 477, 485, 493, 519
 limonène 181-182, 196, 267
 lipase 29
 lipides 18, 167, 220, 541-588
 lithiase
 - biliaire 404
 - parotidienne 407
 lupus 471
 lutéine 38, 40-41, 48, 113,
 143, 156, 191-192, 207, 274,
 320-321, 398
 lycopène 37-42, 48, 144, 233-
 235, 271, 272, 344-345,
 437, 501
 lymphœdème 486
- M**
 magnésium 25, 30, 11, 112,
 120, 126, 134-135, 140,
 154, 161, 163-165, 167, 177,
 179, 181, 187, 189, 211,
 222, 242-243, 245, 253,
 260, 262, 263-264, 267,
 274, 316, 317, 326, 338,
 424, 433, 437, 453-454,
 472, 484, 514, 519, 541-588
 maigreur 486, 488
 mal de mer 201, 488
 mal des transports 200, 289,
 488, 494-495
 maladie auto-immune 475
 maladie cœliaque 161, 327,
 484
 maladie dégénérative 389
 maltose 220
 manganèse 26, 111-112, 121,
 123-124, 134, 135, 167,
 253, 260, 313, 326, 523,
 524, 541-588
 mauvaise haleine 29, 109,
 489, 490
 maux de tête 107, 146-147,
 345, 354, 448, 457, 491,
 494, 507, 519
 mémoire 31, 199, 261, 304,
 312, 673, 492, 515
 ménopause 197, 209, 296, 297,
 339, 389, 493, 497, 518,
 530
 menthol 491
 métabolisme 24-26, 44, 114,
 120, 202, 337, 362, 369,
 383
 méthyl-mercaptopan 129
 migraine 202, 318, 369, 446-
 447, 474, 491, 495, 519
 minceur 2, 5, 88, 130, 135,
 142, 186, 187, 189-190,
 202, 213, 218, 227, 245,
 248, 252, 313, 327, 331,
 335, 337, 340, 344-345,
 347, 358, 363, 367, 369,
 423, 434, 436, 517
 muscles 157, 366, 392, 402,
 426, 429, 432, 440, 448,
 452, 458, 473
 mycose 30, 109, 206, 298,
 360, 411, 456, 475, 480,
 494, 496
- N**
 nausées 48, 107, 128, 197, 198,
 199, 200, 246, 289, 300,
 339, 354, 356, 365, 388,
 394, 404, 436, 452, 457,
 465, 474, 488, 494-495,
 431
 néophobie 73
 nervosité 24, 140, 338
 neuromédiateurs 414
 neurotransmetteurs 414
 névralgie 447
 nitrates 80, 207, 332, 344
 nitrites 80, 207
 nitrosamines 80, 124, 344
 nodule 114
 noradrénaline 157, 415
- O**
 obésité 10, 17, 18
 œdème de Quincke 387
 œil 6, 36, 37, 40-41, 67, 78,
 87, 113, 138, 166, 183, 261,
 279, 303, 346, 398, 399,
 414, 444, 495, 523
 œsophagite 451, 489
 œstrogènes 161, 197, 209
 Okinawa 2, 13, 111, 113, 114,
 327, 392, 395, 530
 oligo-éléments 23, 121, 134,
 163, 164-165, 255, 313
 oméga 3 115, 221, 222, 224,
 229, 230, 231, 249, 263,
 331, 332, 334, 388, 395,
 397, 427, 433, 446, 475,
 491, 493, 526, 530
 oméga 6 231, 470, 503
 oméga 9 436
 ongles 27, 52, 93, 283, 411,
 496, 498
 Orac (oxygen radical absor-
 bance capacity) 49
 orgelet 399
 os 26, 123, 228, 265, 304, 337,
 339

ostéoporose 12, 17, 180, 337,
338, 493, 497, 518
otite 482

P

PACs 136-138
palpitations 300, 421, 497, 515
panaris 377
papaine 29, 235
papillote 94-95, 112, 131, 140,
181, 195, 196, 238, 254,
273, 318, 492
parasites intestinaux 109,
290, 498
Parkinson 18, 138, 147
pectines 12, 118, 130, 140,
155, 233, 239, 246, 270,
306, 311
pépin 50, 51, 52, 53, 71, 89,
92, 141, 182, 183, 186,
190, 222, 229, 232, 240,
254, 255, 269, 270, 305,
306, 309, 310, 311, 313,
316, 323, 324, 325, 333,
45, 366, 402, 411, 459, 461,
493
pepsine 71, 187
pesticides 42, 61, 76, 77, 78,
79, 80, 105, 107, 126, 161,
163, 183, 222, 252, 257,
262, 268, 270, 275, 324,
333, 357, 455, 471, 472
pharmacopée 138, 172, 337
pharyngite 482
phloroglucinol 112
phlorotannins 111, 112
phosphore 26, 153, 161, 233,
253, 541-588
phycocyanine 115
phyto-œstrogènes 197, 209,
502
phytostérols 11, 17, 113, 118,
120, 121, 132-133, 203,
229, 244, 245, 452

piqûre d'insecte 295, 296,
500
plantes médicinales 279, 378
plaque dentaire 147, 340, 412,
489
pollen 275, 360, 361, 488,
496, 501, 502
polyarthrite 448, 471, 506
pores dilatés 501, 521
Portofolio 2, 13, 120, 392, 395,
418
portion 10, 12-13, 30, 37, 51,
64, 70, 82-83, 98, 159, 179,
220, 422, 437, 484, 530
potager 7, 8, 61, 144, 196, 241,
280
poussée dentaire 412
PRAL (Potential Renal Acid
Load) 168, 444
prébiotiques 6, 331, 411, 423,
456
pression artérielle 12, 26, 46,
151, 207, 337, 369, 387,
460, 473
proanthocyanidines 35, 138
probiotiques 6, 180, 186, 360,
388, 411, 427, 441, 456,
475, 526
produits laitiers 8, 29, 125,
195, 282, 288, 293, 296,
388, 396, 443, 463, 503,
506, 523
prostate 12, 31, 36, 41, 121,
199, 221, 232, 234, 259,
327, 339, 344, 390, 409,
473, 501, 502, 530
prostatite 202
protéase 18, 29, 263
provitamine A 20, 106, 155,
234, 253, 541-588
psoriasis 360, 471, 502, 503,
511

Q

quercétine 36, 121, 138, 311,
312, 337, 438
queues de cerise 168, 215,
405, 406
R
radicaux libres 48, 135, 197,
321, 414
radiothérapie 33, 337, 410, 463
reflux gastro-œsophagien 489
régime 2, 57, 66, 120, 129,
151, 157, 158, 184, 205,
245, 249, 311-312, 314, 327,
329, 333, 358, 392, 317,
318, 320, 322, 327, 434,
473, 479, 517, 529, 530
régime crétois 392, 421
régime nordique 224
reins 26, 75, 128, 222, 324,
333, 383, 440, 442, 444,
464, 519
respiration 24-25, 147, 198,
201, 223, 337, 516
resvératrol 36, 42, 323, 324
rétention d'eau 12, 106, 128,
129, 190, 253, 279, 294,
306, 307, 318, 324, 486,
505, 517, 519
rhizome 7, 91
rhumatismes 29, 175, 202,
230, 259, 279, 313, 350,
351, 355, 360, 363, 366,
368, 369, 437, 447, 506
rhume 36, 109, 175, 200, 271,
275, 284, 298, 300, 312,
356, 359, 360-361, 387,
400, 465, 482, 495, 507,
508, 509
rhume des foins 36, 175, 275,
387, 507, 508
rides 20, 32, 37, 286, 313, 364,
509
ronflement 513
rutine 150, 460

S

saignements 199, 203, 275,
390, 419, 467, 504
salivation 43, 203
sarcopénie 458
sautes d'humeur 516
scorbut 39, 183
sédentarité 390, 429, 467
seins fermes 429
senior 33, 35, 124, 234, 355,
360, 403, 442, 444, 458,
485, 532
séropositivité 509
sérotonine 141, 338, 415, 513
sevrage 148, 383, 473, 520
silicium 27, 115, 228
sinusite 259, 287, 508, 509
smoothie 2, 6, 83, 90, 92, 125,
144, 150, 160, 182, 183,
219, 362, 364, 413, 426,
473, 493-494, 521
solanine 131, 318, 333
sommeil 24, 25, 46, 141, 201,
259, 292, 300, 359, 368,
392, 492, 513, 514, 516,
519, 536
sorbitol 168, 262, 304, 437
spasmophilie 24, 349, 426,
514, 516
spiruline 115
sportif 32, 142, 177, 192, 202,
259, 304, 321, 324, 339,
522
Sras (syndrome respiratoire
aigu sévère) 200
staphylocoque 377
stérilité 198, 523
sulfites 107, 315, 472
surpoids 10, 20, 29, 114, 337,
351, 355, 363, 396, 404,
440, 454, 458, 474, 517,
520
sylimarine 126
syndrome de Lessof 387
syndrome de Raynaud 459

syndrome prémenstruel 294,
504, 519

T

tabac 198, 277, 391, 409, 429,
490, 496, 509, 520, 521,
536, 537
taches de vieillesse 312, 499
tachycardie 474
talon d'Achille 448
tanins 17, 18, 39, 126, 130,
233, 235, 239, 261, 339,
340, 466, 512
TDAH 470
teint brouillé 106, 179, 521
tempeh 166, 167, 418
tendinite 447, 448, 522-523
tennis-elbow 522
tension artérielle 10, 45, 133,
155, 190, 263, 473, 474,
523, 536
testostérone 524
thé détox 343, 434-435
théaflavines 337
théanine 338, 340, 393
thrombose 525
thyroïde 112, 114, 145, 180,
454, 474, 475, 517, 523,
524, 536
torticolis 426
toux 197, 201, 204, 259, 279,
283, 292, 294, 359, 360,
401, 526
trac 516
trachéite 526
transit 106, 113, 128, 154-155,
161, 167, 173, 209, 211,
227, 233, 249, 255, 259,
261, 326, 349, 356, 360,
363, 364, 385, 424, 441,
442, 523
transpiration 296, 450, 499,
515, 527
triglycérides 20, 70, 199, 229,
277, 337, 452, 527

trompe d'Eustache 381
troubles circulatoires 138
troubles des règles 259, 504
turista 441, 456, 527

U

ulcère 138, 179, 304, 309, 312,
318, 352, 353, 360, 390,
473, 512, 528
urétrite 428
urticaire 199, 388, 448, 471,
499, 529

V

valériane 513, 524
varech 112
varice 460
varicelle 463, 532
vergeture 500, 529
verrue 480, 500, 529
vésicule biliaire 30, 230-231,
259, 262, 351, 365, 404,
417, 532
vieillesse 12, 39, 48, 66,
70, 113, 155, 182, 233, 321,
337, 349, 414, 510, 529, 530
vin rouge 33, 34, 36, 38, 42,
51, 127, 169, 215, 311, 398,
421, 422, 459, 473, 525
vision 155, 192, 261, 398, 399,
414, 495
vitamine A 20, 106, 155, 220,
224, 234, 253, 270, 241-288
vitamine D 22, 23, 153, 170,
224, 227, 331, 497
vitamine K 23, 115, 128
vitamines B 128, 135, 141, 156,
157, 160, 161, 165, 170,
180, 209, 220, 241, 244,
277, 316, 317, 390, 454, 484
vomissements 197, 339, 394,
474, 494, 495, 531
VZV (varicella-zoster virus)
532

Y

yeux fatigués 399, 414

Z

zéaxanthine 38, 40, 41, 113,
143, 191, 192, 274, 320,
321, 398

zist 182

zona 463, 515, 532

Table des matières

Sommaire	III
Préface de Danièle Festy.....	5
Préambule.....	7
Introduction.....	9
<i>Première partie</i> Des aliments parfaitement adaptés à nos besoins	15
Notre corps a besoin	17
1. de protéines (protides).....	17
2. de graisses (lipides).....	18
3. de sucres (glucides).....	19
4. de vitamines.....	19
5. de minéraux et d'oligo-éléments.....	23
6. de fibres.....	28
7. d'enzymes.....	28
8. de chlorophylle.....	30
9. d'eau.....	31
10. de glutathion.....	33
11. de polyphénols.....	33
12. de pigments protecteurs.....	36
13. d'acides organiques.....	43
14. de mélatonine.....	46
15. d'huiles essentielles.....	46
16. d'antioxydants.....	48
17. de cocktails de substances santé antikirlos et anti-âge.....	50
18. d'épluchures.....	50
<i>Deuxième partie</i> Mode d'emploi. Les mille et une façons d'en profiter	55
Quand je veux, si je veux et comme je veux.....	57
Marchés : le savoir frais.....	59
C'est la saison!.....	62
Indice Onqi : les fruits et légumes les mieux (et les moins bien) notés.....	63
Mon problème, c'est.....	65
À propos de la qualité.....	76
5 fruits et légumes = la moitié de votre assiette.....	82

Le parfait cuisinier « des 5 ».....	87
Les légumes passent à la casserole.....	94
Les bons mariages font les bons amis.....	96
Couleur locale.....	97
Textures: c'est l'aventure!.....	97
10 jours de menus « nature », du petit déjeuner au dîner.....	98
Troisième partie Les meilleurs fruits, légumes, herbes, épices, plantes aromatiques... ..	103
L'abricot.....	106
L'ail.....	108
Les algues.....	111
L'alkékenge (amour en cage/physalis).....	118
L'amande.....	120
L'ananas.....	123
L'artichaut.....	125
L'asperge.....	128
L'aubergine.....	130
L'avocat.....	132
L'Avoine.....	134
Les baies.....	136
La banane.....	140
La betterave.....	143
Le brocoli.....	145
Le café.....	146
Les câpres.....	150
Le cardon (la bette/blette).....	152
La carotte.....	154
Le céleri.....	156
Les céréales.....	160
La cerise.....	167
Les champignons.....	170
La châtaigne (le marron).....	177
Le chou.....	178
Le citron.....	181
Le cœur de palmier.....	185
Le concombre.....	187
La courgette.....	189
Le cresson.....	191
L'échalote.....	194
Les épices.....	196
L'épinard.....	206
Le fenouil.....	209
La figue.....	211
La fraise.....	213
La framboise.....	218

Graines et graines germées	219
Le haricot vert	227
Les huiles végétales	229
Le kaki	233
Le kiwi	236
Les légumineuses	244
La mâche	249
La mangue	250
Le melon	252
Le miel	255
La myrtille	261
La noix	262
L'oignon	265
L'orange	267
Le pamplemousse	271
La pêche (et la nectarine)	274
Le petit pois	276
Les plantes aromatiques	279
La poire	304
Le poireau	306
Le poivron	309
La pomme	311
La pomme de terre	316
Le potiron (et les courges)	320
Le raisin	323
Le riz	326
Les salades	331
Le soja (germes)	335
Le thé	337
La tomate	344
Cures santé	347
Cure d'abricots : belle peau	347
Cure d'ananas : le nettoyeur intestinal	348
Cure d'asperges : antiacidité	348
Cure de bananes : énergétique	349
Cure de carottes : idéale pour débiter, polyvalente	349
Cure de cassis : antirhumatismes	350
Cure de céleri : détox urinaire	351
Cure de cerises : antirhumatismes	351
Cure de chou : le baume de l'estomac	352
Cure de citron : top détox	353
Cure de dattes : reminéralisante	354
Cure d'épices : haute protection sur mesure	355
Cure de fraises : spéciale « transit »	356

Cure de graines germées : master cure vitaminée «raw food»	357
Cure de jus de légumes : facile et ultradigeste.....	358
Cure de plantes aromatiques : dopage au naturel et régime saveurs.....	358
Cure de miel (et produits de la ruche).....	360
Cure de myrtilles : la spéciale « métabolisme »	362
Cure de pamplemousse : minceur & anticholestérol.....	363
Cure de pissenlits : LA cure dépurative de printemps	363
Cure de pommes : l'elixir magique.....	363
Cure de pruneaux : la master laxative	364
Cure de radis noir : la digestive spéciale « après fête ».....	365
Cure de raisin : la cure traditionnelle d'automne.....	365
Cure de riz : spéciales débutants et gros appétits.....	366
Cure de son d'avoine : expert coupe-faim et anticholestérol.....	367
Cure de soupe : minceur et detox	367
Cure de tomates : l'antiarthrite extralight.....	368
Cure de vinaigre de cidre : l'elixir de jeunesse des bons vivants	368
Quatrième partie Petits maux quotidiens de A à Z et leurs réponses 100 % naturelles	371
Abcès (chauds) et furoncles.....	377
Accouchement.....	378
Acné.....	379
Acné rosacée	380
Acouphènes.....	381
Aérophagie.....	382
Albuminurie	383
Alcoolisme	383
Algodystrophie.....	384
Allaitement (favoriser).....	385
Allaitement (stopper, diminuer)	386
Allergie alimentaire.....	387
Alzheimer	389
Andropause.....	389
Anémie	390
Angine	391
Angine de poitrine (angor)	392
Anxiété	392
Aphtes.....	393
Appétit (retrouver)	394
Artérite.....	395
Arthrite.....	395
Asthme	397
Athérosclérose.....	398
Attaque cérébrale	398
Baisse de la vision (protection oculaire, fatigue des yeux...)	398
Ballonnements	399

Bleu	400
Bourdonnements d'oreille	400
Bronchite	400
Brûle-graisses, brûle-sucre	402
Brûlure	403
Calculs biliaires	404
Calculs rénaux	405
Calciques	405
Oxaliques	406
Uriques	406
Calculs salivaires	407
Canal carpien (syndrome du)	408
Cancer (prévention)	409
Candidose intestinale	411
Carie dentaire	412
Cellulite	413
Cernes, yeux fatigués, poches	414
Cerveau (protection)	414
Cheveux (fortifier, embellir)	416
Cholécystite	417
Cholestérol	417
Cicatrisation	419
Circulation du sang (et jambes lourdes)	420
Cœur (protection)	421
Colite, côlon irritable (intestins irritables)	423
Constipation	424
Couperose	425
Coupure	425
Crampes (et douleurs musculaires)	426
Crohn	427
Cystite, urétrite	428
Décolleté (seins fermes)	429
Démangeaisons	430
Dents (douleurs)	431
Dents (protection)	432
Déprime	433
Détox	434
Diabète	440
Diarrhées	441
Diverticulose (côlon)	442
Dos (douleurs)	442
Douleurs	446
Engelures (doigts, pieds, oreilles...) et crevasses	449
Entorse (foulure/cheville tordue)	450
Éructations	450

Estomac (douleur et gastrite, œsophagite).....	451
Excès de graisses dans le sang	452
Fatigue	453
Fertilité	454
Fièvre	455
Flore intestinale perturbée (Mycoses à répétition/Mycose buccale)	456
Foie fatigué	457
Fonte musculaire	458
Frilosité (et syndrome de Raynaud)	459
Furoncle.....	460
Gastro-entérite	460
Gaz, flatulences.....	461
Gencives en bonne santé.....	462
Glossite et « langue brûlante »	463
Goutte.....	464
Grippe (saisonnière, H5N1, H1N1...)	465
Gueule de bois	465
Hémochromatose (trop de fer dans le sang)	466
Hémorroïdes	467
Herpès	468
Hoquet.....	469
Hyperacidité	469
Hyperactivité	470
Hypersensibilité alimentaire	471
Hypertension artérielle	473
Hyperthyroïdie	475
Hypoglycémie	475
Hypothyroïdie.....	475
Immunité (renforcer).....	475
Impuissance	477
Indigestion	478
Infections cutanées	480
Infections génitales	481
Infections respiratoires (et otite simple).....	482
Intolérance au gluten.....	483
Jambes sans repos.....	484
Libido (baisse de).....	485
Lymphœdème	486
Maigreur	486
Mal des transports	488
Mauvaise haleine (halitose)	489
Maux de tête, migraines.....	491
Mémoire.....	492
Ménopause/ostéoporose	493
Mycose	494

Nausées.....	494
Névralgies.....	495
Œil.....	495
Ongles (embellir, renforcer)	496
Ostéoporose.....	497
Palpitations	497
Parasites intestinaux	498
Peau (belle et douce)	498
Piqûres d'insecte.....	500
Pores dilatés.....	501
Prostate (protection).....	501
Psoriasis.....	502
Règles douloureuses/troubles des règles	504
Rétention d'eau	505
Rhumatismes	506
Rhume/grippe	507
Rides (anti).....	509
Séropositivité	509
Sinusite	509
Soleil (protection, bronzage).....	510
Sommeil (troubles).....	513
Spasmophilie	514
Stress	515
Surpoids.....	517
Syndrome prémenstruel.....	519
Tabac (sevrage).....	520
Teint brouillé.....	521
Tendinite (elbow: golf-elbow, tennis-elbow...)	522
Thyroïde	523
Hyperthyroïdie	524
Hypothyroïdie	524
Thrombose (caillots)	525
Toux.....	525
Trachéite	526
Transpiration excessive	527
Triglycérides	527
Turista.....	527
Ulcère à l'estomac.....	528
Urticaire.....	529
Vergetures.....	529
Verrue.....	529
Viellissement (prévention)	529
Vomissements	531
Zona.....	532
Conclusion	
15 idées toutes simples pour se faire du bien	533

Annexes.....	539
Composition nutritionnelle des principaux aliments cités	539
Fruits	540
Légumes	554
Légumes secs, graines, céréales	569
Herbes, condiments	581
Index	589